

**30 Tage achtsames
Schreiben
mit Affirmationen**

EINE SCHREIBREISE ZU MEHR
GELASSENHEIT, ZUVERSICHT UND
INNERER STÄRKE

4. WOCHE

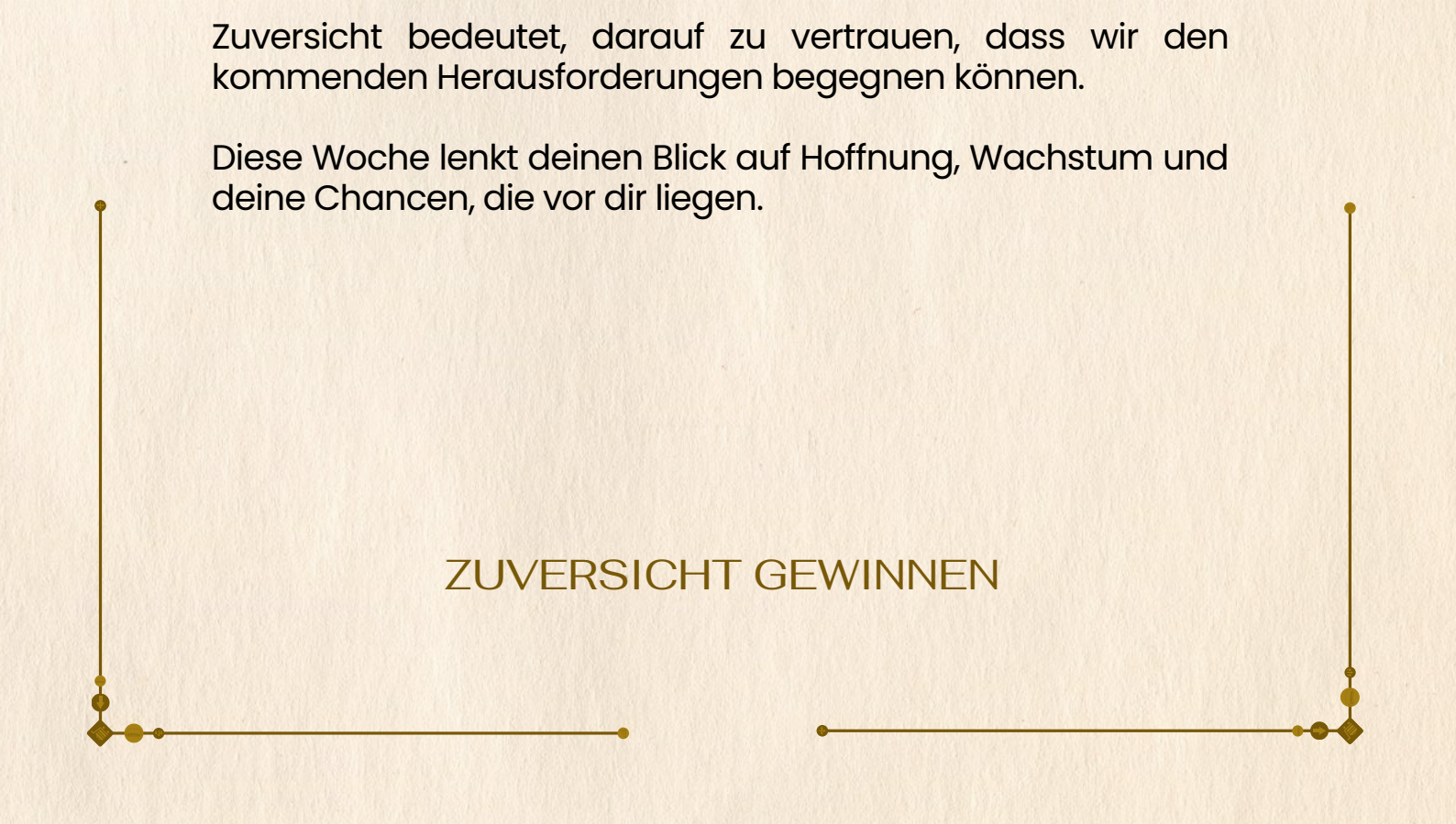
Mit Zuversicht nach vorne

Kathrin Lindstaedt - Schreibwerkstatt





WAS ERWARTET DICH



Die letzten Tage dieser Schreibreise richten den Blick nach vorne. Nachdem du innegehalten, deine Stärken erkundet und Ballast losgelassen hast, darf nun Raum für neue Möglichkeiten entstehen.

Zuversicht bedeutet, darauf zu vertrauen, dass wir den kommenden Herausforderungen begegnen können.

Diese Woche lenkt deinen Blick auf Hoffnung, Wachstum und deine Chancen, die vor dir liegen.

ZUVERSICHT GEWINNEN



Tag 22

Hoffnung kultivieren

Affirmation

„Ein Teil des Loslassens ist die Erkenntnis, dass der Schmerz der Vergangenheit weniger wiegt als die Hoffnung auf die Zukunft.“

Impuls

Hoffnung ist ein Licht, das selbst in schwierigen Zeiten weiterleuchtet. Sie erinnert uns daran, dass kein Zustand für immer bleibt und dass hinter jeder Herausforderung neue Möglichkeiten entstehen können.

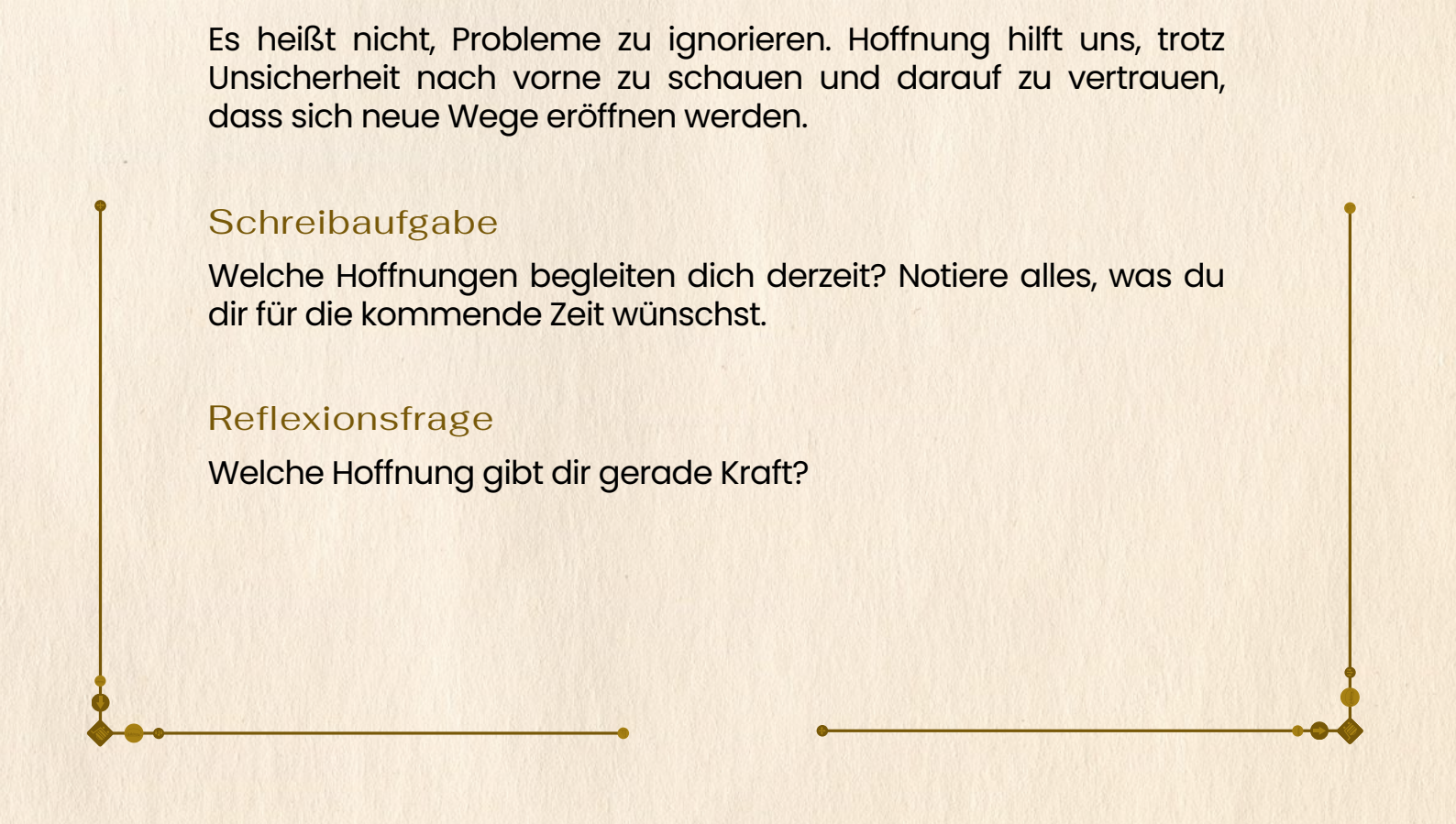
Es heißt nicht, Probleme zu ignorieren. Hoffnung hilft uns, trotz Unsicherheit nach vorne zu schauen und darauf zu vertrauen, dass sich neue Wege eröffnen werden.

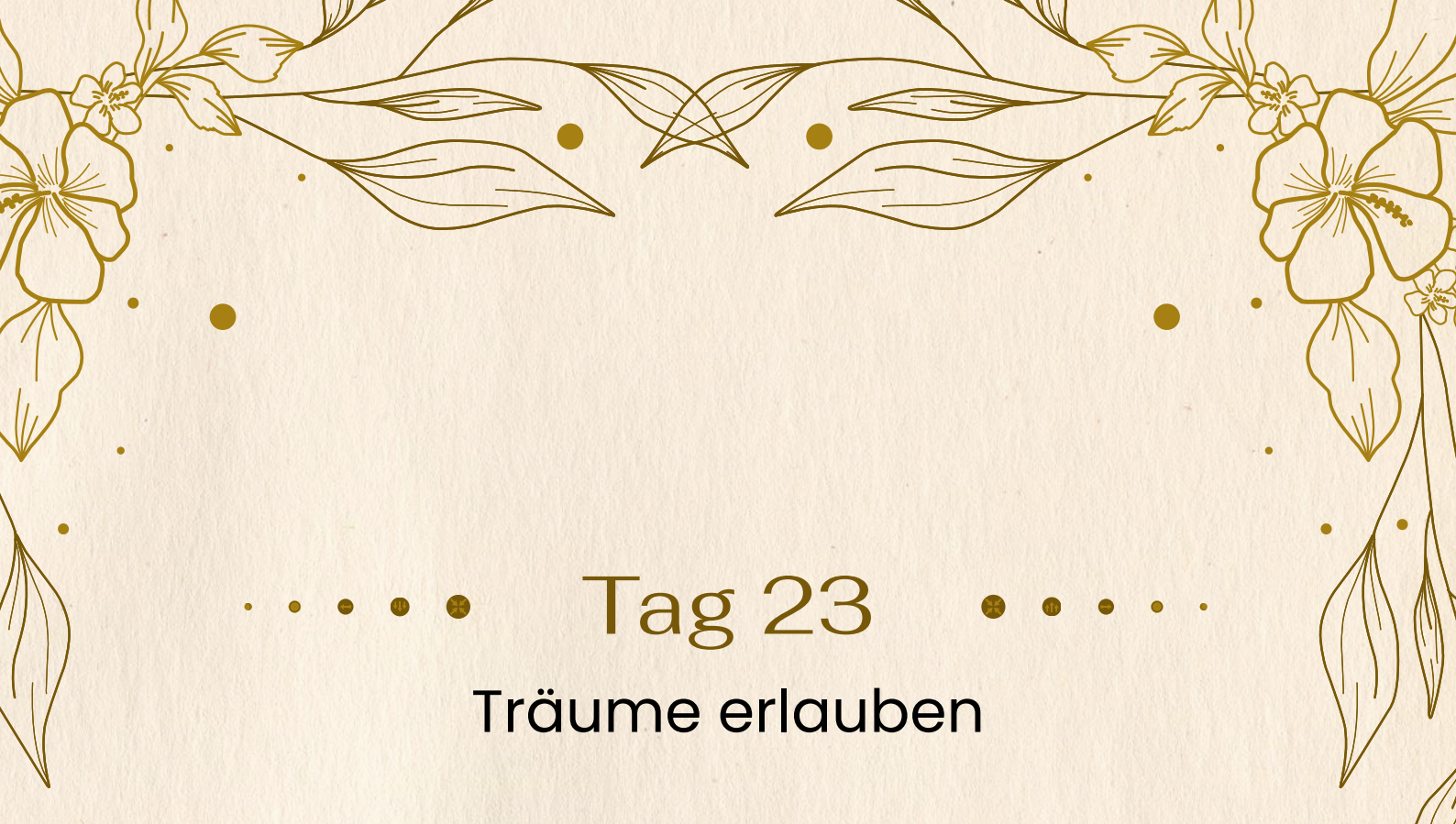
Schreibaufgabe

Welche Hoffnungen begleiten dich derzeit? Notiere alles, was du dir für die kommende Zeit wünschst.

Reflexionsfrage

Welche Hoffnung gibt dir gerade Kraft?





Tag 23

Träume erlauben

Affirmation

„Wähle jeden Tag, das loszulassen, was dich zurückhält und gehe mutig deinen Träumen entgegen.“

Impuls

Viele unserer Träume verschwinden nicht, weil sie uns unmöglich erscheinen, sondern weil wir ihnen zu wenig Raum zur Entfaltung geben. Manchmal stellen wir unsere Wünsche hinten an oder zweifeln daran, ob wir sie überhaupt verdienen.

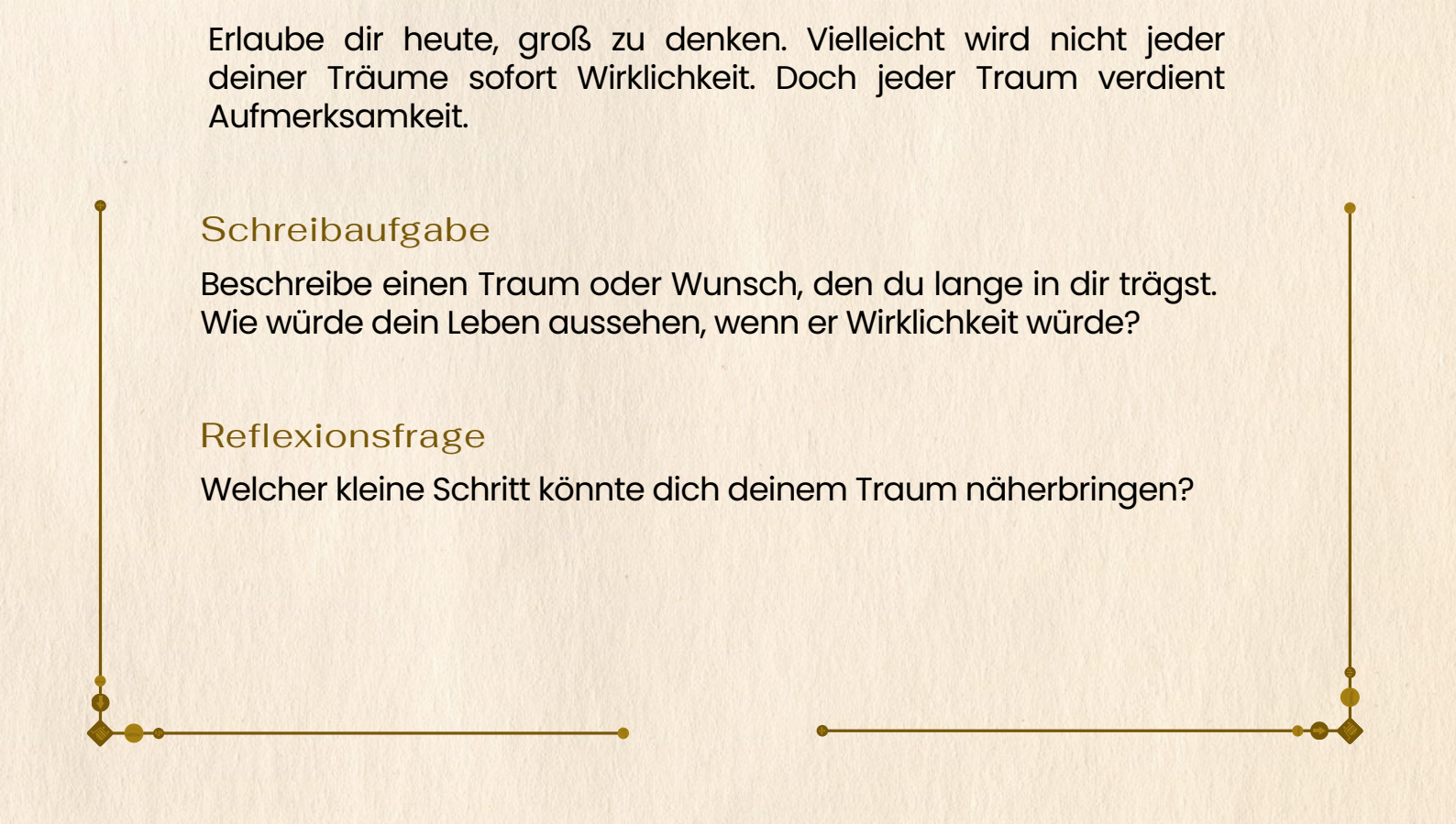
Erlaube dir heute, groß zu denken. Vielleicht wird nicht jeder deiner Träume sofort Wirklichkeit. Doch jeder Traum verdient Aufmerksamkeit.

Schreibaufgabe

Beschreibe einen Traum oder Wunsch, den du lange in dir trägst. Wie würde dein Leben aussehen, wenn er Wirklichkeit würde?

Reflexionsfrage

Welcher kleine Schritt könnte dich deinem Traum näherbringen?





Tag 24

Neue Wege entdecken

Affirmation

„Nicht jede Tür, die sich schließt, ist eine verpasste Gelegenheit. Manchmal ist es ein Hinweis, weiterzugehen.“

Impuls

Manche Wege enden anders, als wir es geplant haben. Im ersten Moment ist das oft sehr enttäuschend. Doch rückblickend erkennen wir häufig, dass genau dadurch neue Möglichkeiten entstanden sind.

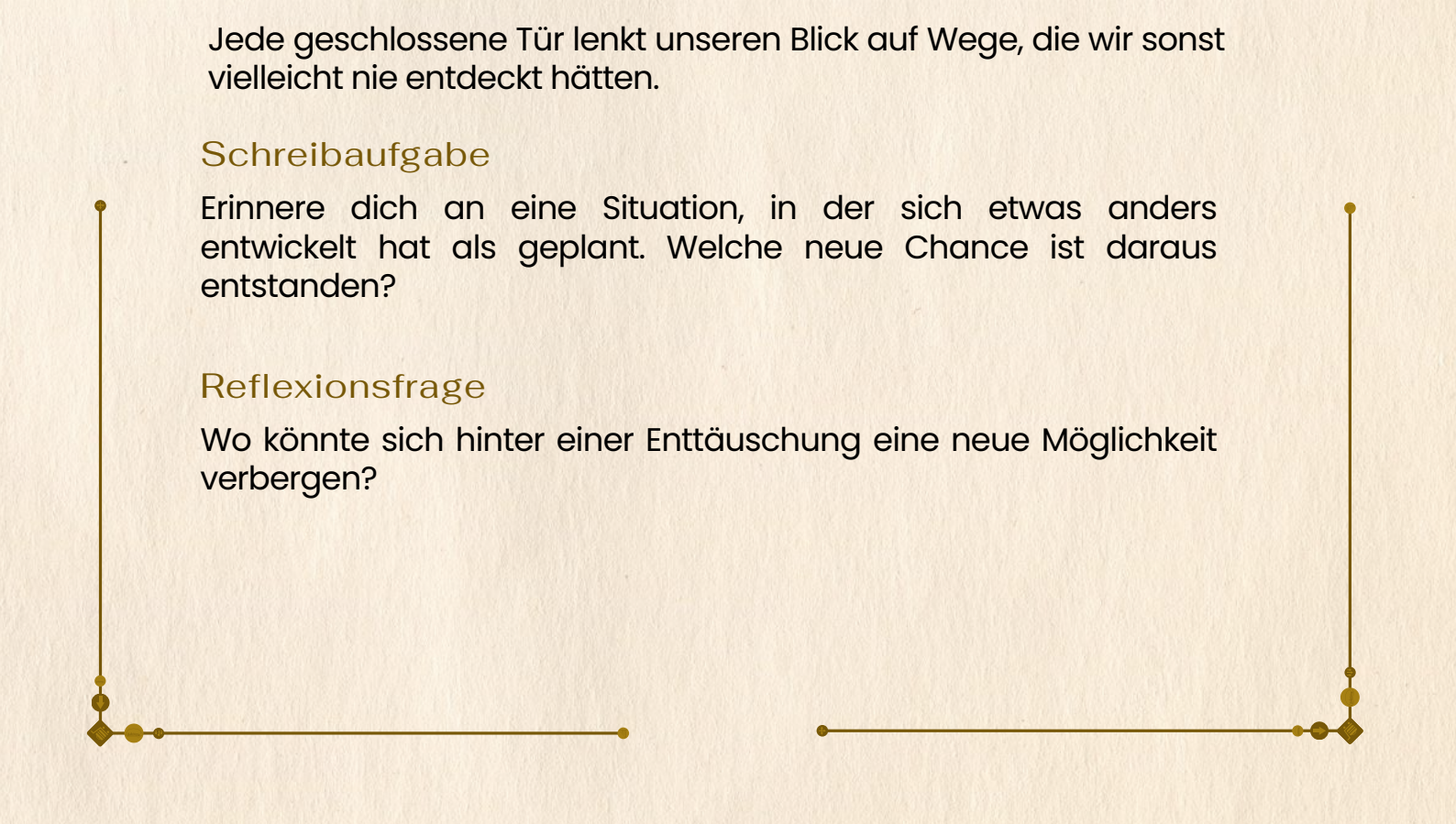
Jede geschlossene Tür lenkt unseren Blick auf Wege, die wir sonst vielleicht nie entdeckt hätten.

Schreibaufgabe

Erinnere dich an eine Situation, in der sich etwas anders entwickelt hat als geplant. Welche neue Chance ist daraus entstanden?

Reflexionsfrage

Wo könnte sich hinter einer Enttäuschung eine neue Möglichkeit verbergen?





Tag 25

Den eigenen Weg gehen

Affirmation

„Öffne deine Hände und dein Herz – es ist Zeit loszulassen und Raum für neue Anfänge zu schaffen.“

Impuls

Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg. Manchmal vergleichen wir uns mit anderen oder orientieren uns an Erwartungen, die nicht wirklich zu uns passen.

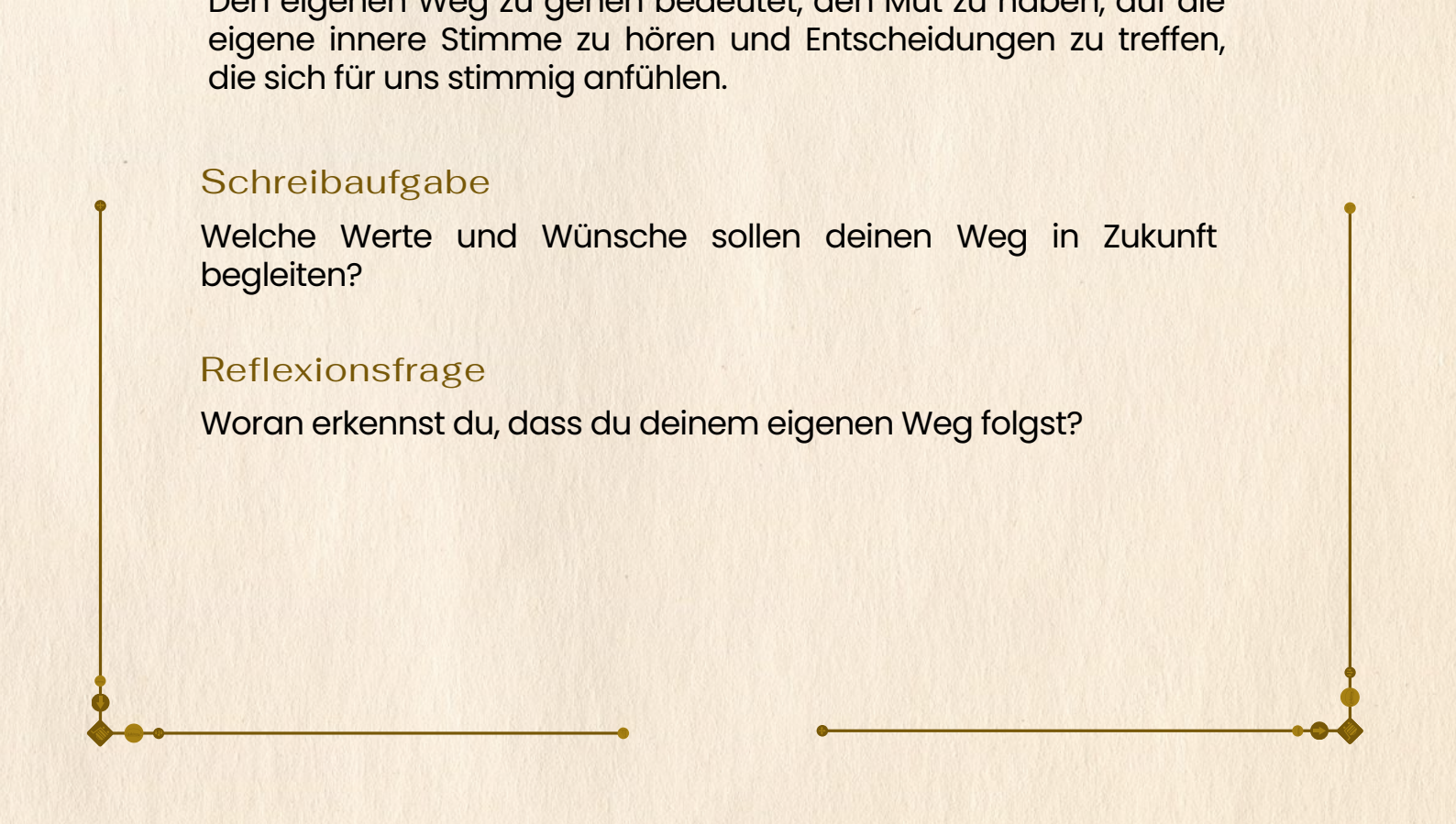
Den eigenen Weg zu gehen bedeutet, den Mut zu haben, auf die eigene innere Stimme zu hören und Entscheidungen zu treffen, die sich für uns stimmig anfühlen.

Schreibaufgabe

Welche Werte und Wünsche sollen deinen Weg in Zukunft begleiten?

Reflexionsfrage

Woran erkennst du, dass du deinem eigenen Weg folgst?





Tag 26

Wachstum erkennen

Affirmation

„Sei wie ein Baum, der im Herbst seine Blätter fallen lässt, bereit, im Frühling wieder in voller Pracht zu erblühen.“

Impuls

Wachstum ist ein sehr unscheinbarer Prozess. Häufig erkennen wir erst im Rückblick, wie sehr wir uns verändert und weiterentwickelt haben.

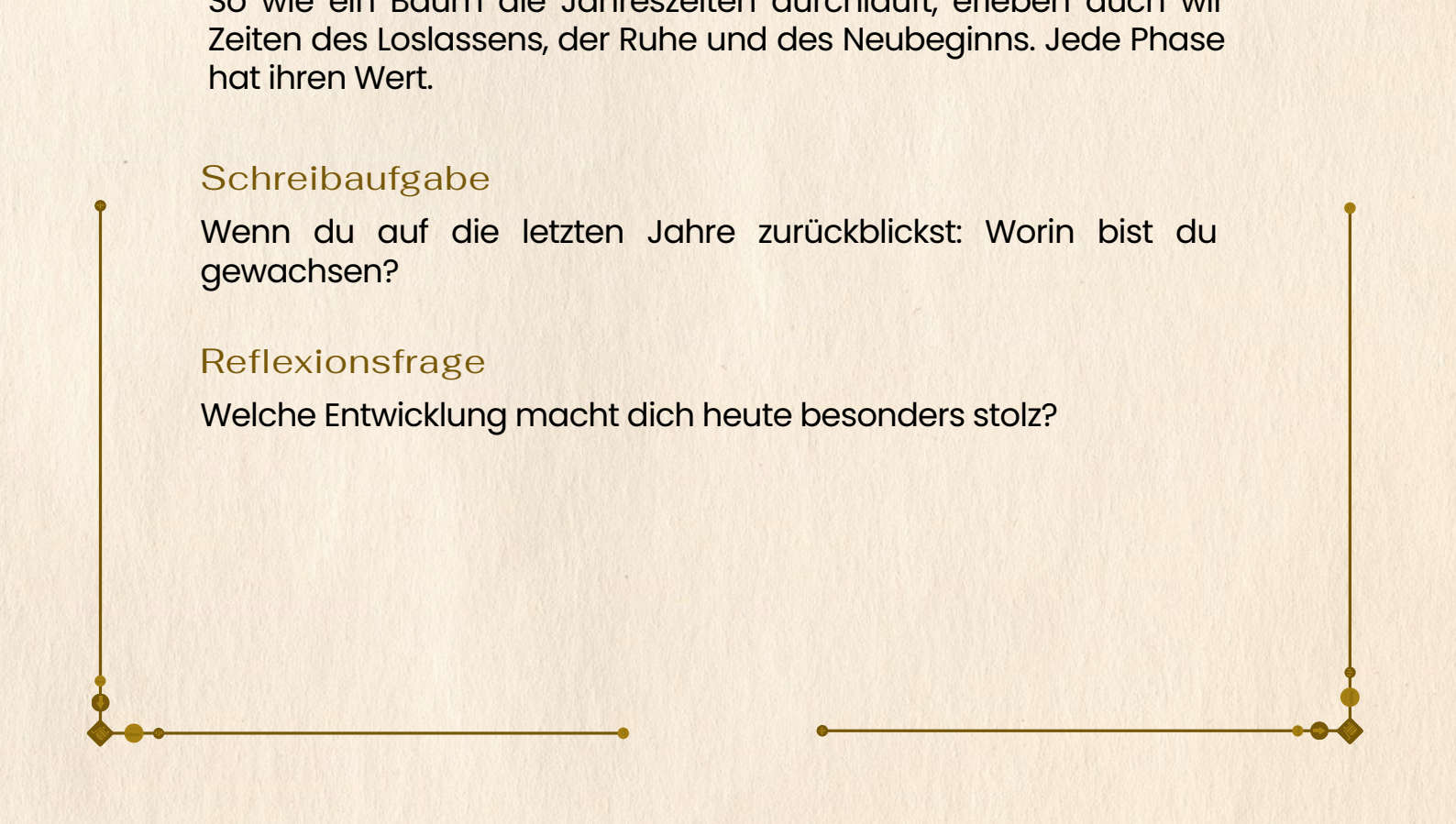
So wie ein Baum die Jahreszeiten durchläuft, erleben auch wir Zeiten des Loslassens, der Ruhe und des Neubeginns. Jede Phase hat ihren Wert.

Schreibaufgabe

Wenn du auf die letzten Jahre zurückblickst: Worin bist du gewachsen?

Reflexionsfrage

Welche Entwicklung macht dich heute besonders stolz?





Tag 27

Lebensfreude stärken

Affirmation

„Das Schönste am Loslassen ist, dass man plötzlich die Hände frei hat für all die wunderbaren Dinge, die das Leben bereithält.“

Impuls

Lebensfreude entsteht meistens in den kleinen Momenten. Sie zeigt sich in Begegnungen, Erlebnissen, Dankbarkeit und dem Bewusstsein, dass das Leben immer wieder Überraschungen bereithält.

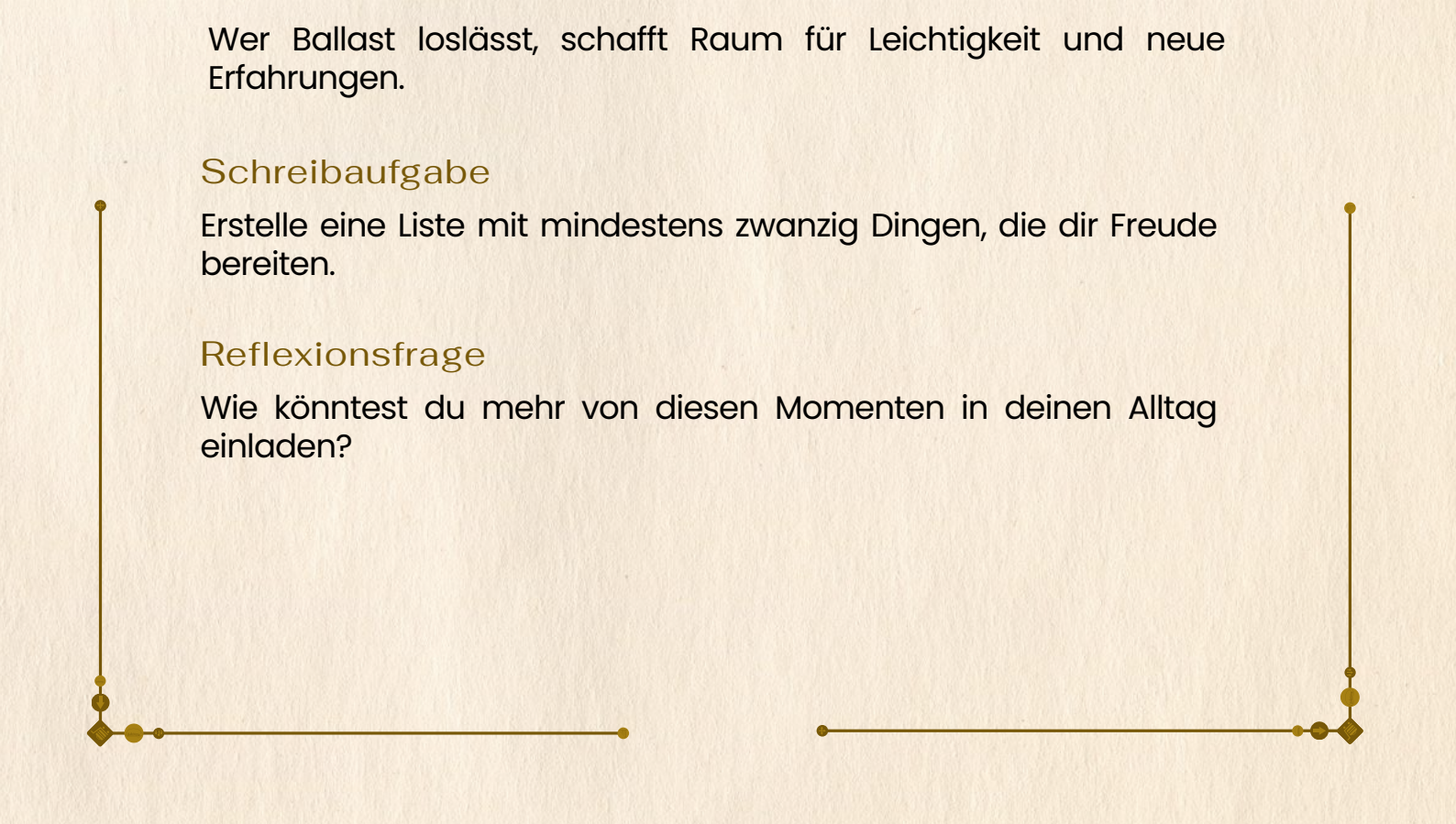
Wer Ballast loslässt, schafft Raum für Leichtigkeit und neue Erfahrungen.

Schreibaufgabe

Erstelle eine Liste mit mindestens zwanzig Dingen, die dir Freude bereiten.

Reflexionsfrage

Wie könntest du mehr von diesen Momenten in deinen Alltag einladen?





Tag 28

Vertrauen in die Zukunft

Affirmation

„Vertraue darauf, dass das Loslassen dich an Orte führen wird, von denen du nie geträumt hast. Trau dich, den ersten Schritt zu machen.“

Impuls

Die Zukunft lässt sich nicht gänzlich planen. Doch wir können lernen, ihr mit Vertrauen statt mit Angst zu begegnen.

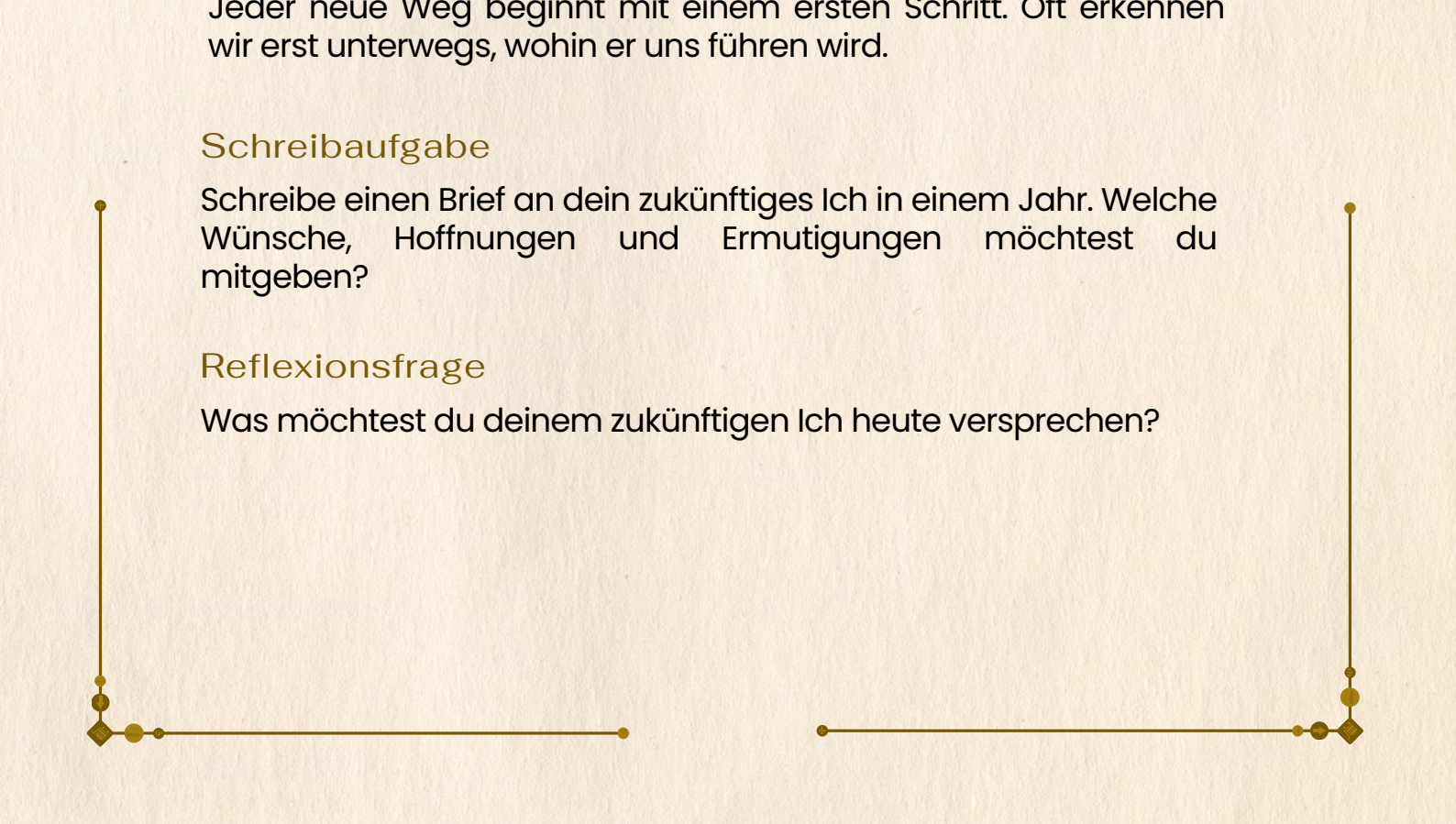
Jeder neue Weg beginnt mit einem ersten Schritt. Oft erkennen wir erst unterwegs, wohin er uns führen wird.

Schreibaufgabe

Schreibe einen Brief an dein zukünftiges Ich in einem Jahr. Welche Wünsche, Hoffnungen und Ermutigungen möchtest du mitgeben?

Reflexionsfrage

Was möchtest du deinem zukünftigen Ich heute versprechen?





Tag 29

Mein persönlicher Schatz an Affirmationen

Impuls

In den vergangenen Wochen hast du viele Gedanken, Erkenntnisse und Affirmationen kennengelernt. Manche haben dich vielleicht besonders berührt, andere haben neue Perspektiven eröffnet.

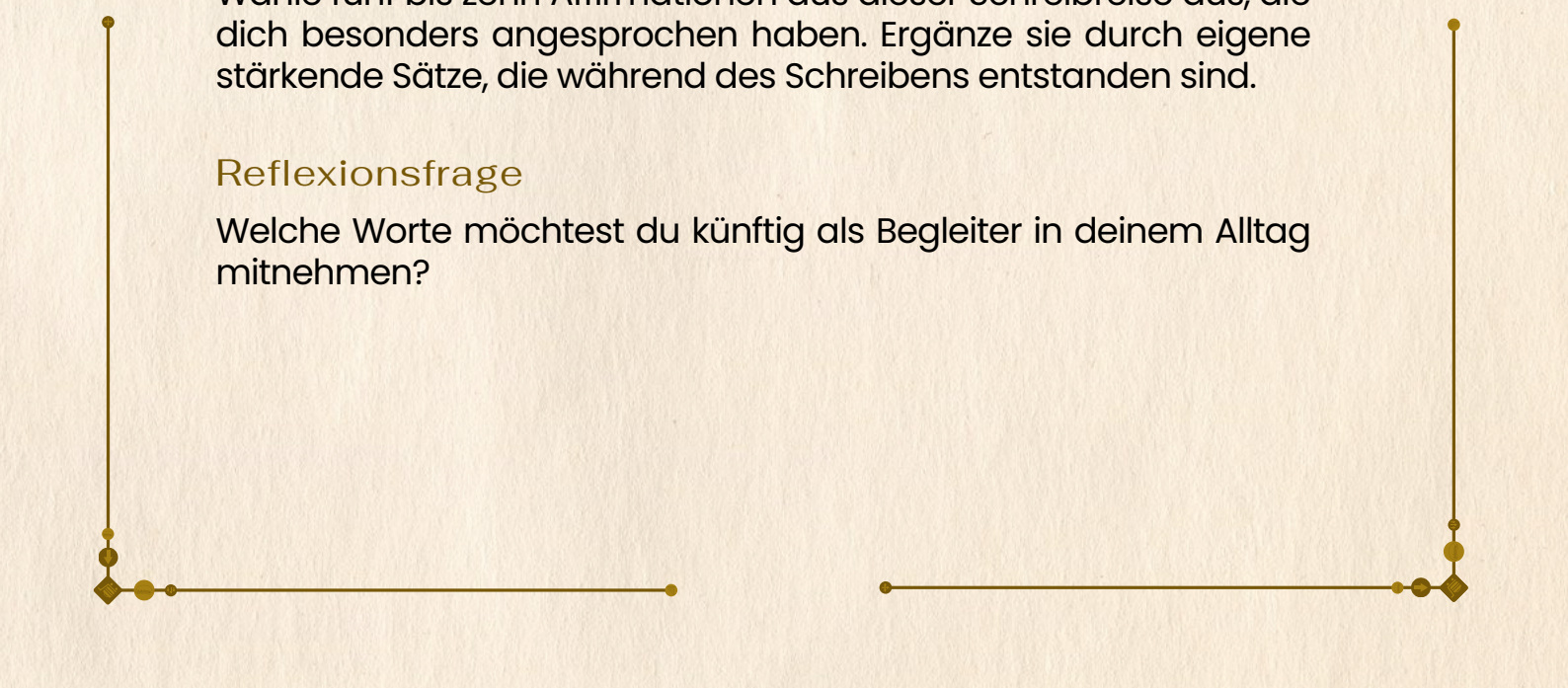
Heute geht es darum, deinen ganz persönlichen Schatz zusammenzustellen.

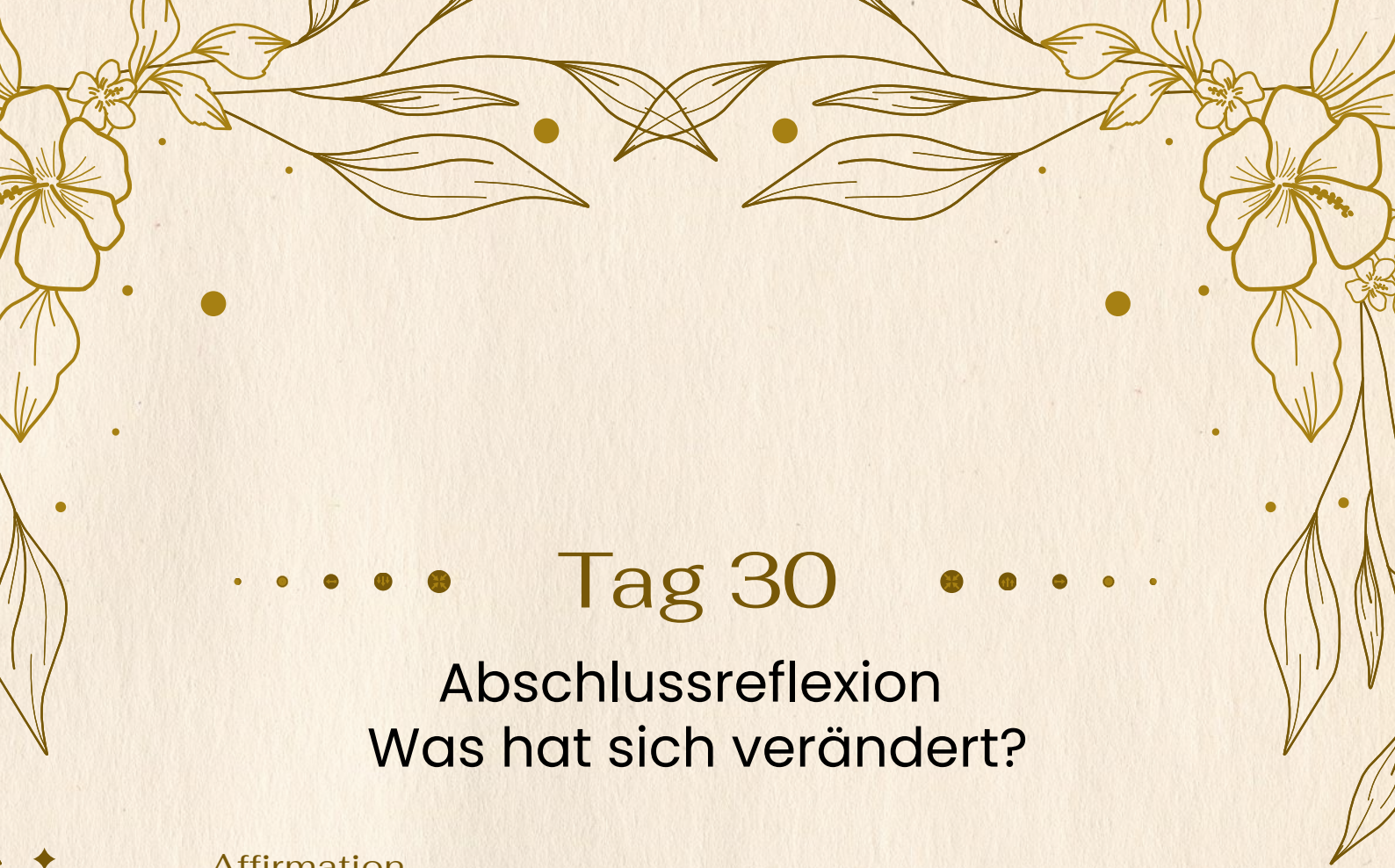
Schreibaufgabe

Wähle fünf bis zehn Affirmationen aus dieser Schreibreise aus, die dich besonders angesprochen haben. Ergänze sie durch eigene stärkende Sätze, die während des Schreibens entstanden sind.

Reflexionsfrage

Welche Worte möchtest du künftig als Begleiter in deinem Alltag mitnehmen?





Tag 30

Abschlussreflexion Was hat sich verändert?

Affirmation

„Wenn wir loslassen, was wir sind, geben wir uns die Chance, das zu werden, was wir sein könnten.“

Impuls

Jede Reise verändert uns. Manchmal sind es die großen Erkenntnisse, manchmal nur die kleinen Gedanken, die lange nachwirken. Vielleicht hast du neue Seiten an dir entdeckt, alte Überzeugungen hinterfragt oder stärkende Gewohnheiten entwickelt.

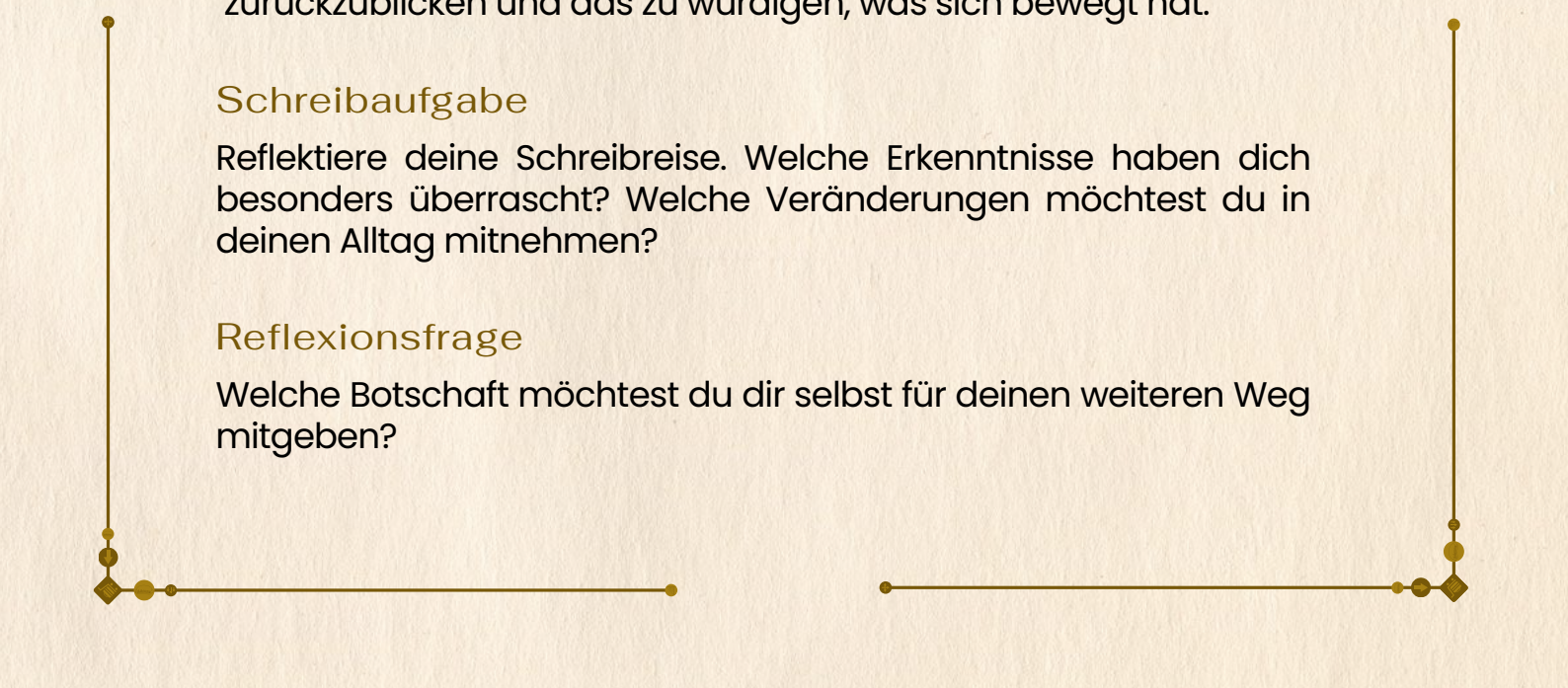
Nimm dir heute Zeit, auf die vergangenen 30 Tage zurückzublicken und das zu würdigen, was sich bewegt hat.

Schreibaufgabe

Reflektiere deine Schreibreise. Welche Erkenntnisse haben dich besonders überrascht? Welche Veränderungen möchtest du in deinen Alltag mitnehmen?

Reflexionsfrage

Welche Botschaft möchtest du dir selbst für deinen weiteren Weg mitgeben?





THANK YOU

Danke dir selbst, dass du dir diese Reise
geschenkt hast.

Du bist großartig und hast in
diesen 30 Tagen einen neuen
Weg für dich eingeschlagen.

**Kathrin Lindstaedt
Schreibwerkstatt**

www.kathrin-lindstaedt.de