

Susanne Leibinnes

PRÜFUNGSERFOLG

mit Klangmeditationen



ARBEITSBLATT

4. Meditation

Botschaften für Gelassenheit



4. Meditation

«ICH LASSE LOS UND BEFREIE MICH VON
ALTEN DENKWEISEN»

Thema: Gelassenheit

Mit Affirmationen, also positiven Botschaften an dich selbst, kannst du dich und deine Gefühle sehr gut in eine gelassene Stimmung versetzen.

Botschaften für mehr Gelassenheit könnten sein:

- Ich bin frei.
- Ich habe die Wahl.
- Bewusst gehe ich meinen Weg.
- Ich bin vollkommen gelassen.

Hier ist Raum für deine Affirmationen und Botschaften zu mehr Gelassenheit
