

Susanne Leibinnes

PRÜFUNGSERFOLG

mit Klangmeditationen



ARBEITSBLATT

2. Meditation
Affirmationen



2. Meditation

«DER ATEM – MEIN BESTER FREUND»

Thema: Zuversicht

Spüre wie dein Atem fließt. Er ist immer bei dir. Er ist immer für dich da.
Er zeigt dir genau WIE ES DIR GEHT.

*Atmest du schnell und flach – bist du meist hektisch und nervös.
Atmest du ruhig und tief in den Bauch – fühlst du dich relaxed und entspannt.*

Mit positiven Affirmationen (Botschaften) kannst du dich in eine gute und zuversichtliche Stimmung bringen. Das ist besonders wichtig bei deiner Prüfungsvorbereitung und während deiner Prüfung. Affirmationen sind knackig kurz, in der «ICH-Form», in der Gegenwart, bejahend, also ohne nicht/kein. Suche dir 3–5 Botschaften, die zu dir und deinem Ziel passen.

Wiederhole sie mehrmals täglich über einen längeren Zeitraum von z. B. 3 Monaten.

Beispiele:

- Ich atme vollkommen ruhig und gleichmäßig.
- Ich bin gut so, wie ich bin.
- Ich bin frei und habe die Wahl.
- Mit jedem Tag bin ich zuversichtlicher.
- Mit Mut und Willensstärke meistere ich meine Prüfung.

PRÜFUNGSERFOLG mit Klangmeditation

ARBEITSBLATT – 2. Meditation – Affirmationen

Hier ist Raum für deine positiven Botschaften / Affirmationen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MEISTERTIPP

Achte darauf, dass du, während du dir die Botschaften sagst,
in einer fröhlichen und dankbaren Stimmung bist.