



5-Minuten ICH BIN Reset **7 kraftvolle Affirmationen für** **mehr innere Ruhe und Klarheit**

Ein liebevoller Impuls für deine bewusste
innere Ausrichtung

Motivation & Lebensfreude

Ein Moment für dich

Manchmal genügt schon ein kleiner Moment der bewussten Neuausrichtung, um wieder bei dir selbst anzukommen.

Die Worte, die du in dir trägst, beeinflussen, wie du fühlst, wie du denkst und wie du durchs Leben gehst.

Mit diesem kleinen ICH BIN Reset darfst du dich daran erinnern, **dass deine innere Sprache Kraft hat.**

Nimm dir jetzt ein paar ruhige Minuten für dich.

Atme tief ein und langsam wieder aus.
Und öffne dich für Worte,
die dich stärken, beruhigen
und neu ausrichten dürfen.

Deine stärkenden Worte

Ich bin ruhig und sicher in mir.

Ich bin getragen und geführt.

Ich bin mit mir selbst
liebevoll verbunden.

Ich bin offen für Klarheit
und inneren Frieden.

Worte, die dich erinnern

Ich bin wertvoll, genau so
wie ich bin.

Ich bin bereit, stärkende Gedanken
in mein Leben einzuladen.

Ich bin in meiner Kraft.

Atme nach jedem Satz einmal
bewusst ein und aus.

Lass die Worte nicht nur lesen –
sondern fühlen.

Mini-Anwendung

So kannst du deinen ICH BIN Reset nutzen:

Setze oder stelle dich für einen Moment ruhig hin.

Lege eine Hand auf dein Herz.
Atme dreimal tief ein und wieder aus.

Sprich anschließend jede Affirmation langsam und bewusst laut oder in Gedanken.

Spüre nach jedem Satz kurz nach.
Welche Worte berühren dich heute besonders?

Du kannst diesen kleinen Reset morgens, abends oder in herausfordernden Momenten nutzen.

Wenn du tiefer eintauchen möchtest ...

Mein Premium-eBook „Die Magie der Worte“

begleitet dich noch tiefer in die Welt
der ICH BIN Affirmationen —
mit liebevollen Impulsen, stärkenden
Gedanken und bewusster Neuausrichtung
für deinen Alltag.

Das erwartet dich im eBook



- 198 Seiten voller Inspiration
- 14 liebevoll gestaltete Kapitel
- stärkende Impulse, mehr Tiefe und neue Klarheit für deinen Weg

[Hier kannst du dir das eBook ansehen](#)

**Danke, dass du dir diesen Moment
für dich geschenkt hast.**

Vielleicht ist genau heute der Tag,
an dem du beginnst, liebevoller mit dir selbst
zu sprechen.

Von Herzen
Gerhard

Motivation & Lebensfreude