

Die
ACHTSAME
LEHRERIN



DIAMANTEN
SÄTZE
FÜR TEACHIES

AFFIRMATIONEN FÜR DEN LEHRERINNEN-ALLTAG

WWW.DIEACHTSAMELEHRERIN.COM

AFFIRMATION time

TEACHIE, nutze die Kraft deiner Gedanken.

Du bist Lehrerin und tagtäglich musst du dich vielen Anforderungen stellen. Du triffst unzählige spontane Entscheidungen, löst Konflikte und versuchst, einen guten Unterricht zu bieten. Das ist alles mit emotionalem Stress verbunden.

Nutze deine Diamantensätze, um mehrmals täglich negative Gedanken umzukehren. Wenn du Step by Step deine Gedanken aufs Positive richtest, auf die Möglichkeiten, die dir als Lehrerin bereit stehen und dir selbst die Wertschätzung entgegenbringst, die du dir mehr als verdient hast, ändern sich deine Einstellung, deine Haltung und dadurch auch dein schulischer Alltag.



Wie benutzt du am besten diese Affirmationskärtchen?

Schneide alle Diamanten aus und hänge deine Lieblingssätze zu Hause oder in der Schule auf alle Spiegel, aufs WC, auf Türen, Fenster, deinen Schreibtisch, deinen Lehrerplaner usw.....

Alternativ kannst du auch jeden Tag eine Affirmation des Tages ziehen.

Die Karten dürfen dich dabei zu unterstützen, als Lehrerin in deine Leichtigkeit zurückzufinden. Du sollst den Schulalltag leben können, den du dir wünschst.

Ich wünsche dir viel Freude dabei!

Deine Barbara



ALLES, WAS ICH
TUE, BRINGT
MIR FREUDE.



ICH ACHE LIEBEVOLL
AUF DIE BEDÜRFNISSE
MEINES KÖRPERS.



ICH SEGNE
MEINE ARBEIT
LIEBEVOLL.



ICH BIN
JEDERZEIT SICHER
UND GEBORGEN.



ICH HABE HEUTE
ALLE ZEIT,
DIE ICH BRAUCHE.

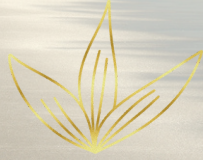


HEUTE WARTEN
WUNDERBARE ERFAHRUNGEN
AUF MICH.





ICH BIN
GUT GENUG.




ICH DARF
UNPERFEKT SEIN.



ICH SORGE GUT
FÜR MICH.



ICH BIN
ES MIR WERT,
PAUSEN EINZULEGEN.



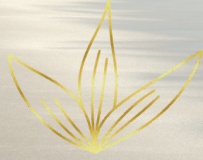
ICH ALLEINE
BESTIMME
DAS TEMPO.



ICH SCHÜTZE
MEINE ENERGIE UND
SETZE GRENZEN.



ICH ERLAUBE MIR
GRENZEN ZU
SETZEN.



ICH KANN
ALLES SCHAFFEN.



ICH ATME
RUHE EIN.



ICH LEISTE
UNGLAUBLICH WERTVOLLE
ARBEIT.



ICH LASSE
ALLE ANSPANNUNG
LOS.



DANKE



Bis bald!

Besuche mich gerne auf:



[@dieachtsamelehrerin](#)



[@dieachtsamelehrerin](#)



[dieachtsamelehrerin.com](#)

Ease & Peace,

Deine Barbara

Bildnachweis: Sämtliche Grafiken und Schriftarten: Canva Pro

Bei Fragen wende Dich gerne an
barbara@dieachtsamelehrerin.com