

Bettina Kugler
@bettinakugler_lifecoaching



Nährende und stärkende
Sätze für mehr Leichtigkeit.

DIY Kartenset

www.bettina-kugler.de

FREE YOURSELF & GROW
Nährende und Stärkende Sätze für mehr
Leichtigkeit, Vertrauen und Freude im Leben:

Ein Kartenset mit vielen kraftvollen
Affirmationen für Dein Leben, zum Umgang mit
schwierigen Situationen, Stress, Ängsten,
Zweifeln und negativen Überzeugungen ...

So geht's:

Kartenset ausschneiden. Satzanfänge und
-enden spielerisch und spontan aneinander
legen, ganz nach Deinem Bedürfnis und danach,
wie sich die Sätze für Dich innerlich richtig und
stimmig anfühlen.

Sprich Deinen Lieblingssatz laut aus. Spüre seine
Wirkung.

Verbinde Dich tagsüber immer wieder mit
Deinem Satz.

Teile die Karten mit Deinen Freunden, Kollegen,
Familienmitgliedern.

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn ich
Angst habe,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn ich
krank bin,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn ich
traurig bin,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn es
es eine Krise
gibt,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn
etwas nicht
klappt,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn mir
jemand einen
grimmigen Blick
zuwirft,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn es
im Außen
hektisch und
unruhig ist,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn
andere hohe
Erwartungen an
mich richten,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn andere
ihr Leben anders
leben als ich,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn ich
denke nicht perfekt
zu sein,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn mich
jemand nicht so
akzeptiert wie ich
bin,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn andere
über mich
bestimmen wollen,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn ich
wütend bin,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn im
Außen alles
durcheinander
scheint,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn ich
mich über andere
ärgere,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn
jede Menge zu tun
ist,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn die
Welt aus den
Angeln gehoben
scheint,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn mir die
Welt voll von
negativem
erscheint,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn ich mich
unter Druck
(gesetzt) fühle,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn mir
Vergangenheit
und Zukunft
Sorgen bereiten,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn meine
Gefühle Achterbahn
fahren,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn mir das
Leben unsicher
scheint,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn ich
negative
Erfahrungen
gemacht habe,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn sich
ein Traum nicht
erfüllt hat,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn ich
enttäuscht bin,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn ich
nicht überall
gleichzeitig sein
kann,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn ich mich
allein (gelassen)
fühle,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn ich
häufig meine starke
Seite zeige,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn ich
sehr engagiert
bin

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn es
mir gut geht,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn alle
anderen scheinbar
ständig aktiv sind,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn die
Situation neu für
mich ist,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn ich
verzweifelt bin,

www.bettina-kugler.de

FREE
YOURSELF

Auch wenn
.....

www.bettina-kugler.de



liebe und
akzeptiere ich
mich voll und
ganz.

www.bettina-kugler.de



bin ich dankbar für
alles gesunde an
meinem Körper.

www.bettina-kugler.de



gibt es Dinge in
meinem Leben die
mich aufheitern
und ermutigen.

www.bettina-kugler.de



atme ich tief
durch und
konzentriere mich
auf das Gute im
Leben.

www.bettina-kugler.de



bin ich gut genug.

www.bettina-kugler.de



bleibe ich
positiv.

www.bettina-kugler.de



bleibe ich ganz
entspannt.

www.bettina-kugler.de



bleibe ich ganz bei
mir.

www.bettina-kugler.de



gehe ich unbeirrt
meinen eigenen
authentischen Weg.

www.bettina-kugler.de



bin ich ein guter
Mensch.

www.bettina-kugler.de



bin ich wertvoll.

www.bettina-kugler.de



bleibe ich die
Schöpferin meines
Lebens.

www.bettina-kugler.de



bleibe ich im Geist
ruhig und
besonnen.

www.bettina-kugler.de



richte ich meinen
Fokus auf das, was
mir gut tut.

www.bettina-kugler.de



weiß ich, dass
meine Gedanken
und Gefühle
kommen und auch
wieder gehen.

www.bettina-kugler.de



lasse ich mir die
Zeit, die ich
brauche.

www.bettina-kugler.de



darf mein Leben
leicht sein.

www.bettina-kugler.de



richte ich meinen
Blick auf das Gute
im Leben.

www.bettina-kugler.de



nehme ich mir
einen Moment für
mich und höre auf
mein Bauchgefühl.

www.bettina-kugler.de



bleibe ich bewusst
im gegenwärtigen
Moment.

www.bettina-kugler.de



nehme ich an
was ist.

www.bettina-kugler.de



vertraue ich dem
Fluss des Lebens.

www.bettina-kugler.de



bleibt mein Herz
offen für all die Liebe
im Leben.

www.bettina-kugler.de



bleibe ich
zuversichtlich, dass
wundervolle Dinge
auf mich warten.

www.bettina-kugler.de



weiß ich, dass es
das Leben stets
gut mit mir meint.

www.bettina-kugler.de



erledige ich meine
Aufgaben Schritt für
Schritt.

www.bettina-kugler.de



weiß ich, dass ich
geliebt und
beschützt bin.

www.bettina-kugler.de



darf ich auch mal
schwach sein.

www.bettina-kugler.de



darf ich auch mal
„Nein“ sagen.

www.bettina-kugler.de



darf ich meine
Gefühle zeigen.

www.bettina-kugler.de



darf ich in meiner
Freizeit auch mal
nichts tun.

www.bettina-kugler.de



bleibe ich
zuversichtlich und
vertraue mir.

www.bettina-kugler.de



weiß ich, dass in
jedem Moment
eine Chance für
Wachstum steckt.

www.bettina-kugler.de



.....

10 Schritte zur psychischen Gesundheit

1. Sich annehmen
2. Darüber reden
3. Aktiv bleiben
4. Neues lernen
5. In Kontakt bleiben
6. Kreatives tun
7. Sich beteiligen
8. Um Hilfe bitten
9. Sich entspannen
10. Sich nicht aufgeben

www.bettina-kugler.de

www.bettina-kugler.de



FREE YOURSELF
+ GROW

Bettina Kugler

COACHINGS für Frauen, die
gesünder leben wollen

Für mehr Lebensfreude,
Leichtigkeit und Wohlbefinden
im Leben

www.bettina-kugler.de
[@bettinakugler_lifecoaching](https://www.instagram.com/bettinakugler_lifecoaching)