



## Dein eigener Innerer Dialog Affirmationen

Welchen negativen Inneren Dialog hattest du bisher?

Lass ihn in der Mickey Mouse Stimme sprechen und lass Abwertungen gehen. Entwickle neue Affirmationen und achte dabei auf

- positive Formulierung
- gegenwartsbezogen
- prozessorientiert

Welche Affirmationen willst du für dich verwenden?