

Der Zaubersatz, der dein Kind zum Strahlen bringt!



04 / 卯月						
月	火	水	木	金	土	日
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



Rock it Kids! by Friederike Pundt

Los geht's!



Denke an etwas Positives über dich:
Beispiel: "Ich bin ein guter Freund."

Formuliere den Satz in der Gegenwart:
Beispiel: sage, "Ich bin mutig." statt "Ich
werde mutig sein."

Halte den Satz kurz und einfach:
Beispiel: "Ich bin kreativ."

Vermeide negative Worte:
Beispiel: sage, "Ich traue mir das zu"
statt "Ich habe keine Angst".

Mache den Satz persönlich:
Beispiel: "ICH glaub an mich."

Meine Zaubersätze



Zaubersätze



Ich bin einzigartig und wunderbar

Ich mag mich, so wie ich bin

Ich kann alles schaffen, was ich will

Ich bin mutig und glaub an mich

Ich bin ein Geschenk für die Welt

Ich lerne mit Freude und Leichtigkeit

Ich bin nicht perfekt und das ist gut so

Wieso, weshab, warum

Kleine Zaubersätze helfen dir dabei, dich gut zu fühlen und mehr an dich selbst zu glauben.

Zaubersätze helfen dir dabei, ein starkes Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein aufzubauen

Sie fördern deine positive Einstellung und können dabei helfen, negative Gedankenmuster zu verscheuchen.

Regelmäßig positive Sätze zu hören, machen dich stark gegenüber Herausforderungen und Rückschlägen.

Deine Zaubersätze können dazu beitragen, Angst und Stress zu reduzieren.

Meine Geheimtipps



Drucke dir die Zaubersätze aus oder schreibe deine eigenen Sätze auf die Vorlage.

Häge sie dir dort auf wo du sie häufig sehen kannst. Zum Beispiel in deinem Zimmer, der Küche oder im Bad.

Lies oder sage dir die Sätze laut, während du in den Spiegel schaust.

Mach es zu einem täglichen Ritual. Je öfter du dir die positiven Sätze sagst, desto mehr wirst du daran glauben.

So entfaltest du deine Superkräfte und wirst du dich jeden Tag ein bisschen stärker und glücklicher fühlen.

Danke,



DIR selbst! 🙏❤️

Ihr habt heute einen tollen Schritt gemacht – nicht nur dein Kind, sondern auch du selbst. 💪



Wie du mit dir selbst und deinem Kind sprichst, macht einen riesigen Unterschied. Jeder kleine Moment ist wertvoll! 🕒❤️

Diese kleinen Veränderungen im Alltag können große Erfolge bringen, du wirst sehen: Du und deine Kinder nehmen mehr mit, als du denkt.



Möchtest du mehr Infos oder ein persönliches Gespräch mit mir? 😊💬

💡 www.friederike-pundt.de