



*Jakub Malina*

---

## ADVENTS- KALENDER

Tägliche Affirmationen  
für Entspannung im  
Körper und Geist



Dein wertvolles Geschenk von mir. Ein Adventskalender mit täglich neuen, kraftvollen Affirmationen. Drucke diese aus und befestige sie am Kühlschrank, Spiegel oder an einem anderen auffälligen Ort. Verschenke sie, mache jemandem eine Freude damit oder trage sie bei dir und spüre ihre positive Energie und Kraft den ganzen Tag.

### **Was ist ein Affirmations-Kärtchen in Form eines Adventkalenders?**

Das Kärtchen besteht aus einer Affirmation, die dein Gehirn dazu anregt, auf anderen Ebenen zu funktionieren.

Energetisches Symbol, welches dein Gehirn unterstützt auf den energetischen Ebenen aktiv zu sein.

Leere Fläche, um darauf automatisch zu zeichnen. Dabei löst du deine Gedanken und Aufmerksamkeit vom Hier und Jetzt (aktuelle Realität) damit die Affirmation sich in der neuen Realität verankern und manifestieren kann.

### **Wie geht das?**


Setze dich in Ruhe hin und nimm ein Affirmationskärtchen. Die Uhrzeit spielt dabei keine Rolle. Es geht um die Zeit, die du mit dir selbst verbringst. Lege dir Bleistift, Farbstifte oder andere Stift griffbereit. Es geht ausschliesslich darum, eine kurze Zeit lang bei sich selbst zu sein und die eigenen Gedanken zu beruhigen und neu auszurichten.

Berühre das energetische Symbol und lese die Affirmation. Achte dich auf deine Gefühle, deine Gedanken. Zeichne dies in den leeren Bereich. Sollte dir gerade kein Bild in den Sinn kommen oder deine Hand wie blockiert sein, auch gut. Alles läuft im richtigen Prozess und möglicherweise kommt die Muse später doch noch.

Ich freue mich, wenn du dein fertiges, ganz persönliches Affirmations-Kärtchen fotografierst und auf Facebook teilst. Meine täglichen Kreationen werde ich ebenfalls posten. Beim Zeichnen gibt es weder richtig noch falsch. Also los!


Ich und mein Team wünschen dir eine besinnliche und energiereiche Adventszeit. Jakub Malina

Um etwas zu verändern,  
beginne ich damit, es  
anders zu machen. Ich  
fange an, mich zu  
verändern.




SAMSTAG 1.12.2018

Jeder Tag ist voller  
Wunder.



SONNTAG 2.12.2018

Ich bin glücklich und  
dankbar für alle  
Wunder in meinem  
Leben.




MONTAG 3.12.2018

Meine Fähigkeit  
glücklich zu sein  
nimmt mit jedem Tag  
zu.




DIENSTAG 4.12.2018

Ich bin einzigartig und  
mit jedem Tag liebe  
ich mich noch mehr.




MITTWOCH 5.12.2018

Jeder Augenblick in  
meinem Leben ist neu  
und wunderbar.




DONNERSTAG 6.12.2018

Ich kann mein Leben  
selbst gestalten. Es  
genügt, zu wollen.




FREITAG 7.12.2018

Ich liebe mich und  
mein Leben.




SAMSTAG 8.12.2018

Ich bin bereit zu vergeben.




SONNTAG 9.12.2018

Ich liebe mein Leben.  
Mit Freude begrüße  
ich jeden neuen Tag.



MONTAG 10.12.2018

Ich fange an, ein  
Leben zu gestalten,  
das ich gerne leben  
möchte.




DIENSTAG 11.12.2018

Ich bin die  
schöpferische Kraft  
meines Lebens.



MITTWOCH 12.12.2018

Eine starke, liebevolle  
Beziehung erhellt  
mein Leben.




DONNERSTAG 13.12.2018

Ich tue alles mit Liebe.




FREITAG 14.12.2018

Ich bin offen und  
bereit um die Liebe in  
mein Leben eintreten  
zu lassen.



SAMSTAG 15.12.2018

Ich bin im Hier und  
Jetzt und erfreue mich  
an jedem einzelnen  
Augenblick.




SONNTAG 16.12.2018

Ab heute zeige ich meine Gefühle.




MONTAG 17.12.2018

Mein Leben kann ich jederzeit ändern. Gerade heute ist ein passender Tag dafür.



DIENSTAG 18.12.2018

Real existieren keine Einschränkungen. Die einzig wahren befinden sich nur in meinem Kopf.




MITTWOCH 19.12.2018

Es ist sicher für mich zu sagen, was ich brauche.




DONNERSTAG 20.12.2018

Stetig arbeite ich an mir und verbessere mich. Meine Lebensqualität wächst jeden Tag.




FREITAG 21.12.2018

Mit meinen Gedanken verändere ich auch die Welt um mich herum.




SAMSTAG 22.12.2018

Ich stehe dem Leben und der Freude offen gegenüber.



SONNTAG 23.12.2018

Ich bin offen für den Erfolg in meinem Leben. Ich habe das Recht erfolgreich zu sein.



MONTAG 24.12.2018