

# Sabine Fels

Mit Klarheit und Leichtigkeit seelische Entlastung finden  
und persönliche Ziele erreichen

**Gestalttherapie – Business Coaching – Energiearbeit**

---

## **Sieben Glückssterne für einen Start in einen glücklichen Tag©**

Unter GLÜCKSSTERNEN verstehe ich kleine bestärkende Programme, die aus mehreren Affirmationen bestehen. Affirmationen sind positive Aussagen, die Sie über sich selbst treffen. Das Üben von Affirmationen ist eine **bewährte Selbsthilfetechnik**, die Sie dabei unterstützt, Blockaden zu lösen und persönliche Ziele zu erreichen.

**Lesen Sie diese Bestärkungen nicht mit Ihrer analytischen Seite. Sprechen Sie sie stattdessen mit viel Gefühl und Ihrer Vorstellungskraft laut in den Raum aus.** Gefällt Ihnen eine Aussage nicht, dann ändern Sie sie so ab, dass Sie voll dahinterstehen können.

1. Ich bin wach. Ich bin klar. Ich drehe meine Lebensenergie auf.
2. Ich schaue optimistisch in den Tag. Ich starte mit Freude und Kraft.
3. Heute habe ich alles, was ich brauche, um einen glücklichen Tag zu erleben.
4. Auch heute gibt es viele Gründe sich zu freuen. Ich zeige meine Freude offen, damit andere daran teilhaben können. Meine Freude breitet sich wie ein warmes, kraftvolles Licht in meinem Leben aus.
5. Ich bin voller Kraft. Mit Leichtigkeit überwinde ich jedes Hindernis.
6. Ich freue mich über jeden kleinen Fortschritt. Mit jedem Schritt, den ich gehe, schreite ich in eine strahlende Zukunft.
7. Heute lebe ich die beste Version von mir. Ich gehe voller Selbstvertrauen durch den Tag. Ich genieße mein einzigartiges, wunderbares Leben.