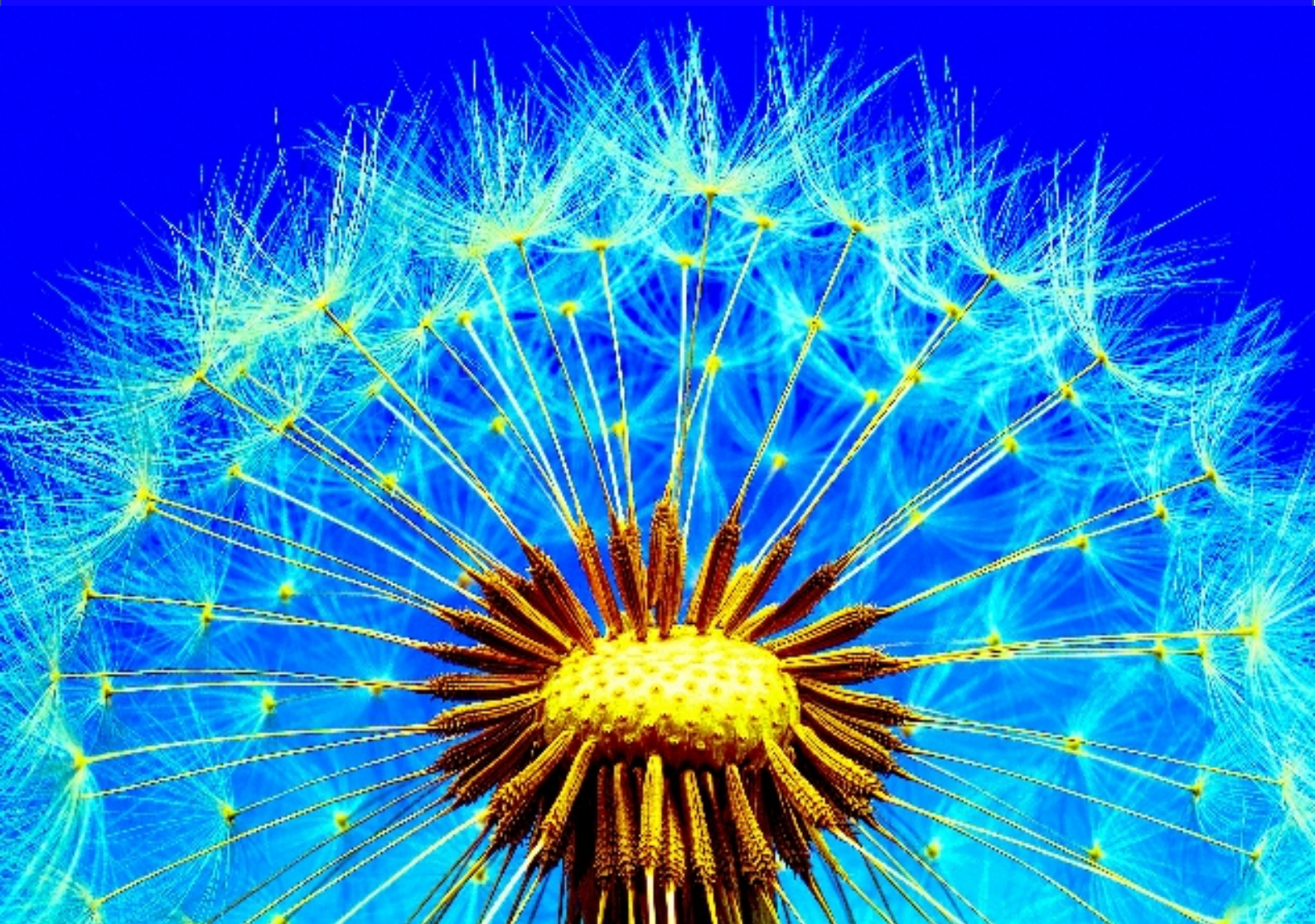


7 GLÜCKSSTERNE

FÜR EINEN LEICHTEN START
IN EINEN GLÜCKLICHEN TAG



SABINE FELS

GESTALT THERAPIE – BUSINESS COACHING - ENERGIEARBEIT

Unter GLÜCKSSTERNEN verstehe ich kleine bestärkende Programme, die aus mehreren Affirmationen bestehen.

Affirmationen sind positive Aussagen, die du über dich selbst triffst. Das Üben von Affirmationen ist eine bewährte Selbsthilfetechnik, die dich dabei unterstützt, Blockaden zu lösen und persönliche Ziele zu erreichen.



SABINE FELS

WWW.SABINE-FELS.DE INFO@SABINE-FELS.DE

Finde deine größte Freude

Nimm beim Lesen der GLÜCKSSTERNE wahr, welche der Aussagen, die größte Freude in dir auslöst. Das ist dein GLÜCKSSTERN, mit dem du heute oder einige Tage arbeiten solltest.

Sprich die Affirmationen immer wieder am Tag gedanklich oder laut in den Raum aus.

Schreib deine Lieblingsaffirmation auf einen Zettel, und kleb ihn an deinen Badezimmer-Spiegel oder an einen anderen für dich passenden Ort. Du kannst auch ein Bild zu deiner Affirmation malen oder sie als Bildschirmschoner eingeben.

Nutze alle deine Sinne

Beziehe beim Aussprechen der Affirmation alle deine Sinne mit ein: sehen, hören, fühlen und vielleicht noch riechen oder schmecken. Nutze deine ganze Vorstellungskraft, wenn du jetzt die Affirmationen laut in den Raum sprichst.

SABINE FELS

SEELISCHE ENTLASTUNG FINDEN
UND PERSÖNLICHE ZIELE ERREICHEN

GLÜCKSTERNE

Ich bin wach. Ich bin klar.
Ich drehe meine Lebensenergie auf.

Ich schaue optimistisch in den Tag.
Ich starte mit Freude und Begeisterung.

Heute habe ich alles, was ich brauche,
um einen glücklichen Tag zu erleben.

Ich zeige meine Freude offen,
damit andere daran teilhaben können.
Meine Freude breitet sich wie ein warmes,
vibrierendes Licht in meinem Leben aus.

Ich bin voller Kraft.
Mit Leichtigkeit überwinde ich jedes Hindernis.

Ich freue mich über jeden kleinen Fortschritt.
Mit jedem Schritt, den ich gehe,
schreite ich in eine strahlende Zukunft.

Heute lebe ich die beste Version von mir.
Ich gehe voller Selbstvertrauen durch den Tag.
Ich genieße mein einzigartiges, wunderbares Leben.



Seit mehr als 30 Jahren unterstütze ich Menschen wie dich dabei, Hindernisse und Blockaden zu überwinden, um glücklich und sinnorientiert zu leben und auf eine ganz individuelle Weise erfolgreich zu sein.

Ich lebe im Ruhrgebiet, dem Schmelztiegel vieler Nationen, aufblühender Industrielandschaften und krisenerprobter Menschen. Das hat meinen offenen und bodenständigen Stil geprägt und so gestaltet sich auch unsere Zusammenarbeit.

Als Gestalttherapeutin, Supervisorin, Coach und Autorin verfüge ich über ein reichhaltiges Repertoire, um dir entscheidende Impulse auf dem Weg zu mehr Klarheit, Kraft, Mut und Selbstbewusstsein zu vermitteln.

Meine Arbeit ist geprägt von Einfühlung, Lösungsorientierung und einem geerdeten spirituellen Blick.

Durch meine therapeutischen Angebote, Coachings, Bücher und Workshops findest du kreative Wege, dein eigenes Potenzial zu öffnen und dein Leben einzigartig zu gestalten.

Schreib mir:
info@sabine-fels.de

SABINE FELS

**SEELISCHE ENTLASTUNG FINDEN
UND PERSÖNLICHE ZIELE ERREICHEN**



Erhältlich in allen Buchhandlungen
und bei Amazon.

SABINE FELS

WWW.SABINE-FELS.DE INFO@SABINE-FELS.DE