



ICH  
BIN  
GENUG,  
WERTVOLL,  
STARK  
&  
ZAUBERHAFT!

Dein tägliches Mantra



# Über die Autorin

Astrid Schneider ist Amazon-Bestseller-Autorin, Coach und Trainerin für hochsensible Kinder sowie Expertin für Selbstliebe, Beziehungen und Burnout Prävention. Mit ihren Impulsen und Strategien unterstützt sie Kinder und Erwachsene in Krisen sowie stürmischen Situationen und zeigt ihnen ihr wahres Potenzial auf.

Weit über 50 Bücher aus unterschiedlichen Genres stammen aus ihrer Feder.

Sie liebt es, Menschen mit ihren Worten zu berühren, zu verzaubern oder zu motivieren. Am liebsten schreibt sie Kinderbücher, in denen sie wertvolle Botschaften über Gefühle, Achtsamkeit, Freundschaft, Zusammenhalt und Mut positioniert.

Als Ghostwriterin schreibt sie Romane oder Biografien für Verlage und Prominente und kreiert stärkende Workbooks in ihrer Kreativschmiede.

Mit ihren Camps und Retreats in Niederösterreich/Gutenstein bietet sie Mamas, Kindern und Eltern auf einem Kraftplatz etwas Besonderes.

[www.astridschneider.com](http://www.astridschneider.com)

# Ich bin genug

Welch inspirierende Aussage mit großartiger Wirkung!

Sagen wir uns diese Worte öfter und beherzigen sie auch, werden sie uns helfen, ein positives Selbstbild aufzubauen und das eigene Selbstwertgefühl zu stärken. Wir lernen, uns selbst mit allen Kanten, Macken und Ecken anzunehmen. Das wiederum führt zu mehr Selbstvertrauen sowie Selbstliebe und wird uns helfen, Herausforderungen im Leben besser zu meistern.

Es ist ein einfacher und dennoch so mächtiger Gedanke, der uns daran erinnert, dass wir wertvoll sind und es verdienen, uns selbst gegenüber liebevoll zu sein.

# Irgendwann ist jetzt!

Heute schlage ich ein neues Buch in meinem Leben auf und fülle es mit Selbstliebe, Achtsamkeit, meinen Wünschen, Vertrauen und Visionen!

Diese Reise zu dir selbst ist keine einfache Aufgabe! Es erfordert Mut, Geduld und Ausdauer, um sich mit seinen eigenen Gedanken und Emotionen auseinanderzusetzen. Aber wenn du bereit bist, dich auf diese Expedition zu begeben, wirst du belohnt werden mit einem besseren Verständnis von dir selbst, einem gestärkten Selbstbewusstsein und dem Erkennen deines vollen Potenzials.



Schreib dich frei, schreib dir alles von der Seele und finde die innere Balance wieder. Gewinne Klarheit für deine nächsten Schritte und erkenne, dass alles, was du für ein Leben in Fülle und Glück benötigst, bereits in dir steckt.

Sieh dich, den Zauber deiner Schönheit und die Stärke, die in dir wohnt.  
Denn DU bist wundervoll, genau so wie du bist.

# Anwendung:

## Morgens & Abends:

Dieses Buch ist dein kleiner Begleiter, der dich morgens und abends unterstützt.

Beginne deinen Tag mit der ersten Seite – sie hilft dir, positiv und fokussiert in den Tag zu starten.

Am Abend darfst du die restlichen Seiten ausfüllen, um loszulassen, zu reflektieren und den Tag liebevoll abzuschließen. Schreib dich frei, gönne dir eine Auszeit für die Seele und genieße dieses besondere Ritual – nur für dich.

Im Leben braucht es den richtigen Raum, die richtige Zeit und den Mut für den ersten Schritt zur Veränderung.

Schön, dass du dich hierfür entschlossen hast. Genau jetzt beginnt dein Abenteuer. 30 Tage – eine besondere Reise zu dir selbst.

Mit neuen Impulsen zu mehr Selbstliebe, Dankbarkeit und Selbstfindung wird dein Selbstwertgefühl gestärkt und du darfst dein volles Potenzial entdecken!

## Dein neuer Begleiter bietet dir:

- Platz für deine Wünsche, Träume und Visionen
- inspirierende und motivierende Zitate
- powervolle Affirmationen
- reflektierende Fragen
- die Möglichkeit, deine Dankbarkeit zu trainieren



Dieses Ausfüllbuch  
gehört einer wundervollen Person  
namens:

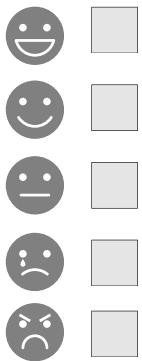
---



DATUM:

Beginne den Tag mit einem Lächeln  
und einem guten Gedanken!

ZUSTAND:



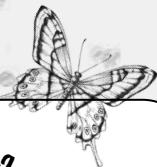
MOTIVIERENDER SPRUCH:

PRIORITÄTEN:

DAS GÖNNE ICH MIR HEUTE:



Was hast du heute besonders gut gemeistert?



Welches sind deine Stärken und Talente? Notiere mindestens 5:

Gehst du achtsam mit deinem Körper um? Was gönnst du ihm?

# Platz für Impulse, Gedanken, Wünsche und Träume:



This image shows a blank, lined page with horizontal black lines for writing. In the top right corner, there is a decorative illustration of a flower with long, thin leaves and delicate petals. The page is otherwise empty, with no handwriting or other markings.

*"Sich selbst zu lieben ist der  
Beginn einer  
lebenslangen Romanze"  
(Oscar Wilde)*

**Hierfür bin ich heute  
dankbar:**

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

**Das wünsche ich mir  
für morgen:**


DATUM:

Beginne den Tag mit einem Lächeln  
und einem guten Gedanken!

ZUSTAND:

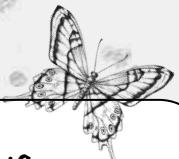


MOTIVIERENDER SPRUCH:

PRIORITÄTEN:

DAS GÖNNE ICH MIR HEUTE:





**Was hast du heute besonders gut gemeistert?**

---

---

---

---

**Welches sind deine wichtigsten Werte?**

---

---

---

---

**Wie kannst du sicherstellen, dass du dein Leben danach ausrichtest?**

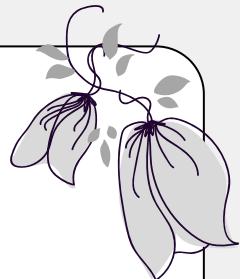
---

---

---

---

# Platz für Impulse, Gedanken, Wünsche und Träume:



Deine heutige Affirmation:

Ich glaub an mich!

Hierfür bin ich heute  
dankbar:

• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_

Das wünsche ich mir  
für morgen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

DATUM:

Beginne den Tag mit einem Lächeln  
und einem guten Gedanken!

ZUSTAND:



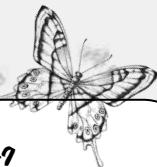
MOTIVIERENDER SPRUCH:

PRIORITÄTEN:

DAS GÖNNE ICH MIR HEUTE:



**Was hast du heute besonders gut gemeistert?**



---

---

---

**Wie akzeptierst du dich selbst trotz deiner Schwächen?  
Nenne ein Beispiel.**

---

---

---

---

**Kennst du deine eigenen Grenzen und wie kannst du dich schützen?**

---

---

---

---

# Platz für Impulse, Gedanken, Wünsche und Träume:



"Niemand kann dich dazu bringen,  
dich ohne deine Zustimmung,  
minderwertig zu fühlen"  
(Eleanor Roosevelt)

Hierfür bin ich heute  
dankbar:

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

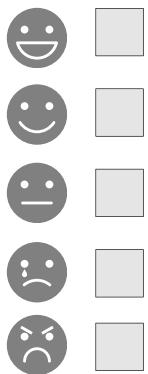
Das wünsche ich mir  
für morgen:

<hr/>
<hr/>
<hr/>

DATUM:

Beginne den Tag mit einem Lächeln  
und einem guten Gedanken!

ZUSTAND:



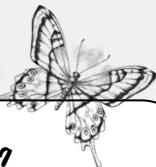
MOTIVIERENDER SPRUCH:

PRIORITÄTEN:

DAS GÖNNE ICH MIR HEUTE:



Was hast du heute besonders gut gemeistert?



Welches sind deine Träume und Ziele?

Wie kannst du sie am besten erreichen?

# Platz für Impulse, Gedanken, Wünsche und Träume:

