

Arbeitsblatt: Entwicklung von positiven Mantras

Ein Mantra ist ein positives Wort oder ein Vers, den du immer wieder sagst, damit du ihn verinnerlichen kannst. Ein Mantra berührt, inspiriert, tröstet, beflügelt und gibt Kraft. Klassische Mantras sind beispielsweise: „Ich weiß, dass ich das kann“ oder „Ich bin stark“. Überlege dir, welche Mantras dir gut tun würden und sage dir diese Mantras täglich vor dem Spiegel auf und integriere diese Übung in deinen Alltag. So stärkst du deine Selbstliebe und lernst Selbstreflexion. Es muss nicht täglich dasselbe Mantra sein, du kannst die Mantras an deine jeweiligen Bedürfnisse von Tag zu Tag anpassen.

negative Gedanken	positives Mantra	Situationen zur Anwendung