



AN ALLE MÜTTER  
DA DRAUSSEN

HAPPY  
MOTHER  
DAY!





## **Copyright © 2025 Selena Schatz**

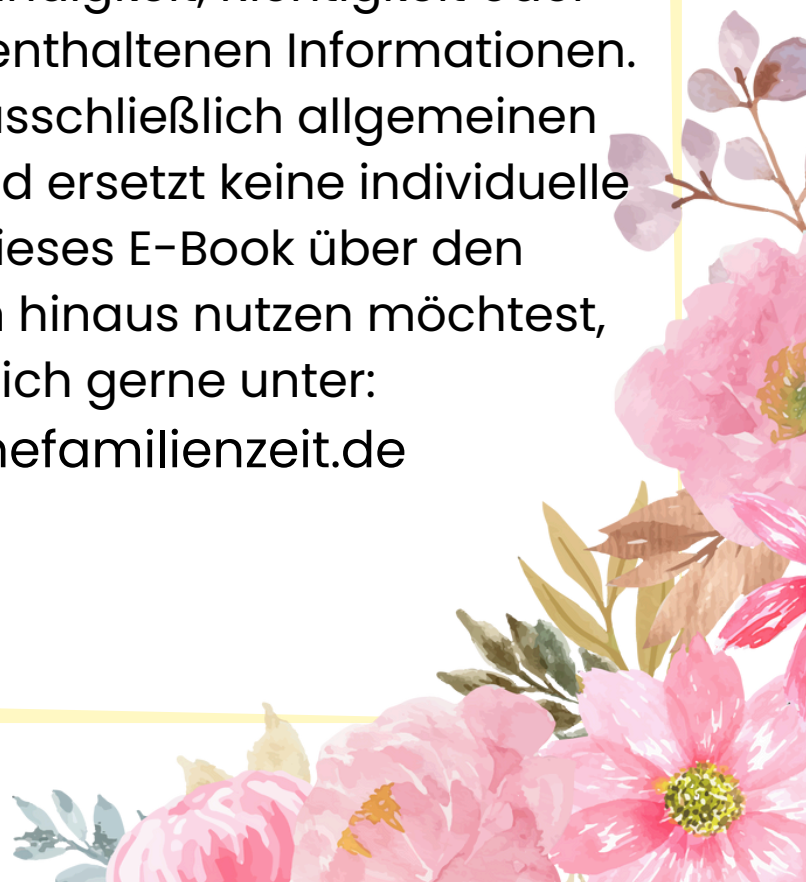
Alle Rechte vorbehalten.

Diese 10 Affirmationen wurde dir als kostenloses Freebie zur Verfügung gestellt und ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Autorin darf es nicht vervielfältigt, weitergegeben oder in irgendeiner Form reproduziert werden – sei es durch Fotokopien, digitale Kopien oder andere mechanische oder elektronische Methoden.

Eine Ausnahme bilden kurze Zitate in Rezensionen oder Artikeln, sofern die Quelle klar angegeben wird. Ich habe mit größter Sorgfalt darauf geachtet, dass die Inhalte in diesem Affirmations-Guide korrekt und aktuell sind. Dennoch übernehme ich keine Garantie für die Vollständigkeit, Richtigkeit oder Anwendbarkeit der hier enthaltenen Informationen.

Dieses Freebie dient ausschließlich allgemeinen Informationszwecken und ersetzt keine individuelle Beratung. Falls du dieses E-Book über den persönlichen Gebrauch hinaus nutzen möchtest,

kontaktiere mich gerne unter:  
[info@magischefamilienzeit.de](mailto:info@magischefamilienzeit.de)





Liebe Mamas,

ihr gebt jeden Tag euer Bestes –  
für eure Familien, für eure Kinder, für alles,  
was wichtig ist.

Doch manchmal vergesst ihr dabei das  
Wichtigste: euch selbst.

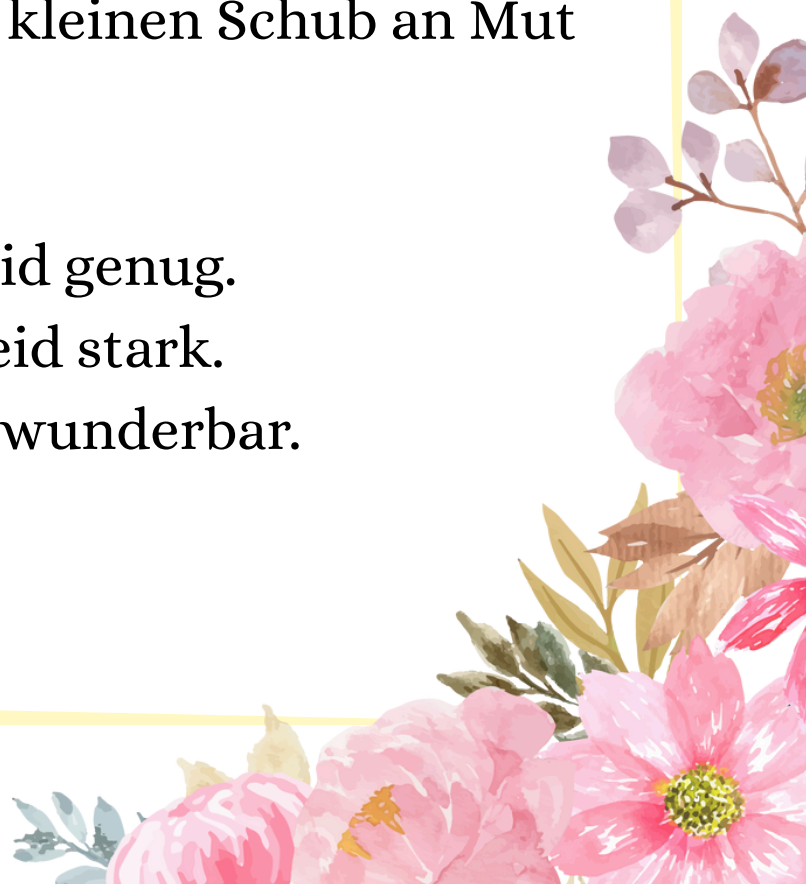
Diese Affirmationen sollen euch helfen,  
innezuhalten, Kraft zu tanken und euch  
daran zu erinnern, wie stark, wertvoll und  
einzigartig ihr seid.

Lest sie morgens zum Start in den Tag,  
abends vor dem Schlafengehen oder immer  
dann, wenn ihr einen kleinen Schub an Mut  
und Liebe braucht.

Ihr seid genug.

Ihr seid stark.

Ihr seid wunderbar.







# Deine 10 AFFIRMA- TIONEN







Ich schenke mir heute  
Mitgefühl und Geduld.



Meine Liebe macht  
unser Zuhause  
stark und warm.







**Ich darf Fehler  
machen und  
daraus lernen.**



**In meiner Ruhe  
liegt meine Kraft**



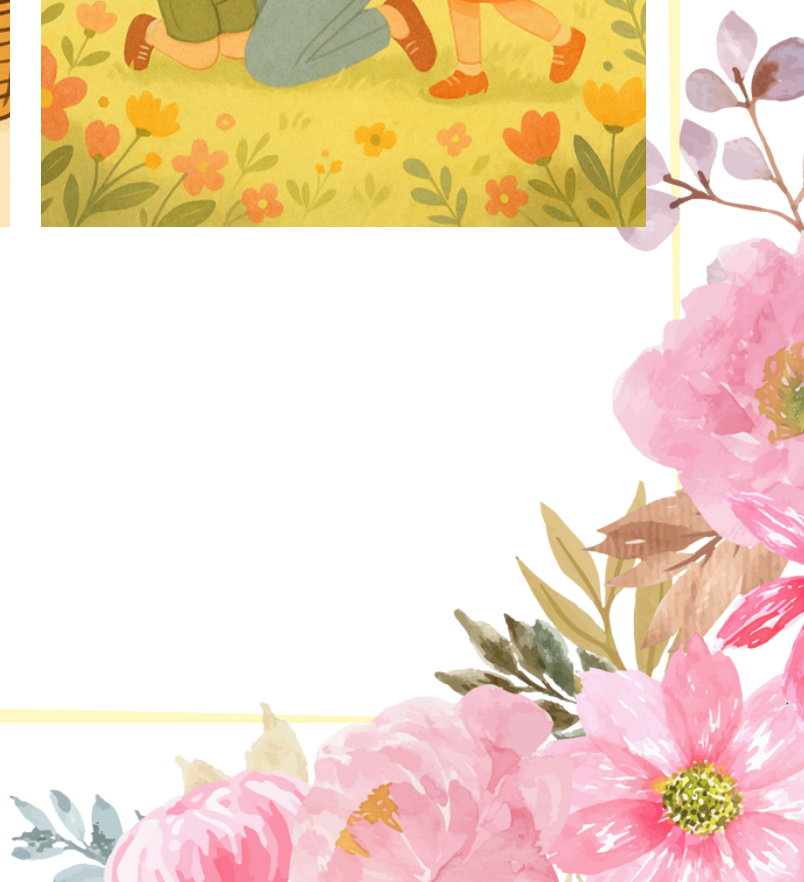




Ich bin eine gute Mutter -  
auch ohne Perfektion.



Jeder Tag ist eine neue  
Chance für Freude  
& Verbindung



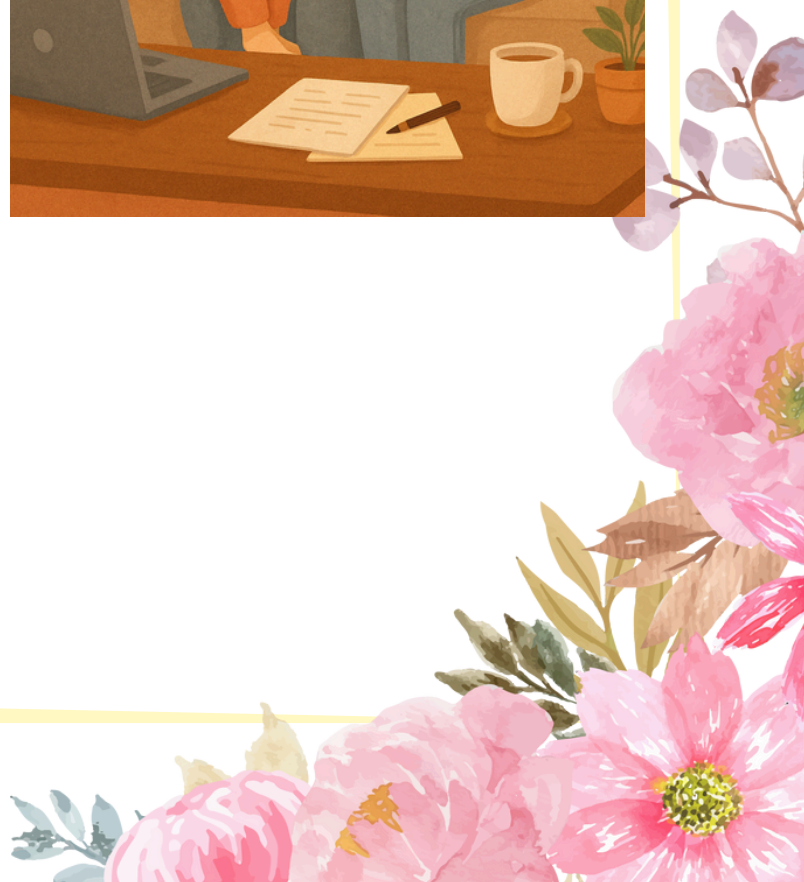




**Ich achte auf  
meine eigenen  
Bedürfnisse**



**Ich bin stolz auf alles,  
was ich leiste –  
sichtbar & unsichtbar.**







Ich vertraue meinem  
Mama-Instinkt.



Ich bin mehr als  
genug für meine  
Kinder.







## ✨ So nutzt du die Affirmationen im Alltag ✨

Damit die Affirmationen dich wirklich stärken, hier drei einfache Ideen:

♥ Morgens vor dem Spiegel:

Lies dir eine Affirmation laut vor und starte gestärkt in den Tag.

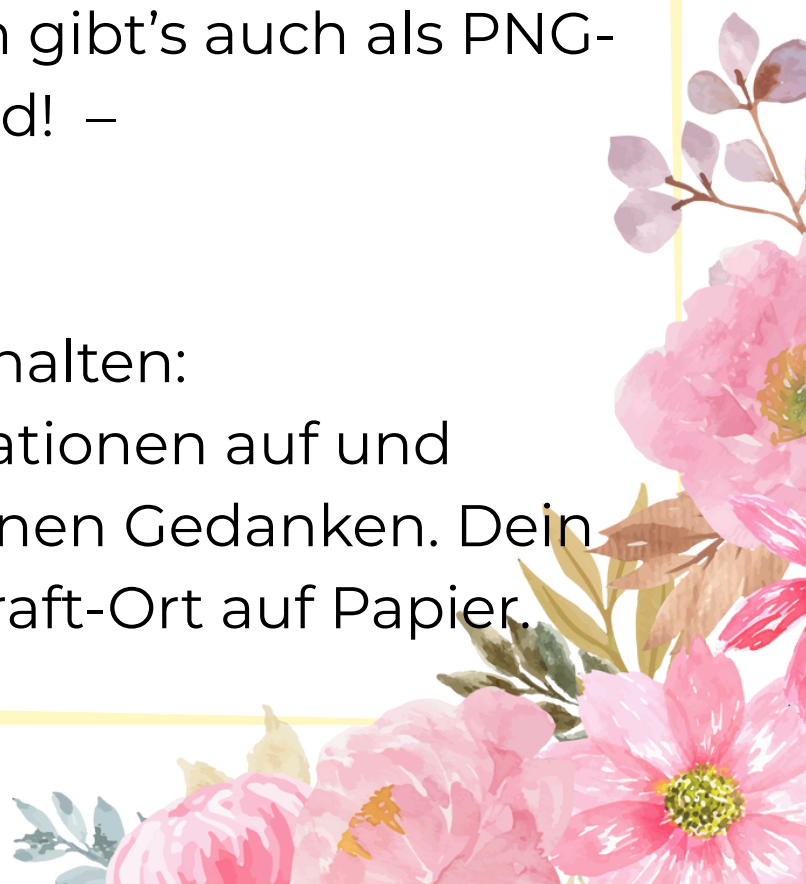
♥ Als Handy-Hintergrund:

Speichere deine Lieblings-Affirmation als Hintergrundbild – so begleitet sie dich immer.

☞ Alle Affirmationen gibt's auch als PNG-Bilder zum Download! – [hier klicken!](#)

♥ Im Tagebuch festhalten:

Schreibe die Affirmationen auf und ergänze sie mit eigenen Gedanken. Dein ganz persönlicher Kraft-Ort auf Papier.





## ✨ **Mein kleiner Tipp:**

Mach diese Affirmationen zu deinem Anker.

Sie dürfen dich erinnern, dass du jeden Tag aufs Neue dein Bestes gibst und das ist immer genug. ❤️







## **Danke, dass du hier bist! ♥**

Ich freue mich von Herzen, dass du dir diese Affirmationen geschenkt hast. Du verdienst es, dich stark, gesehen und geliebt zu fühlen – jeden einzelnen Tag.

Wenn du Lust auf noch mehr Inspiration, praktische Tipps & liebevolle Impulse für deinen Mama-Alltag hast, dann schau gerne hier vorbei:

👉 Pinterest: [Magische-Familien-Zeit](#)

👉 Instagram: [magicfamilytime](#)

Oder trag dich für meinen Newsletter ein und freu dich auf weitere Freebies & Herzpost direkt in dein Postfach!

👉 [Hier geht's zum](#)

[✉️ Newsletter](#)





# *Magische FamilienZeit*

– Mehr Zeit. Mehr Magie. Mehr Familie –

## **Impressum**

**Angaben gemäß § 5 TMG:**

**Selena Schatz**

**Liebauer Str. 1, 90473 Nürnberg**

**info@magischefamilienzeit.de**

**www.magischefamilienzeit.de**

**Verantwortlich für den Inhalt nach § 55**

**Abs. 2 RStV:**

**Selena Schatz**

