



Impulskarte: Sommer-Reset – Dein Impuls für Klarheit und Leichtigkeit

Was lasse ich jetzt bewusst los?

Etwas, das mich erschöpft, bremst oder nicht mehr zu mir gehört:

Was stärkt mich gerade wirklich?

Ein Gedanke, ein Mensch, ein Gefühl oder eine Gewohnheit:

Welche Haltung möchte ich leben?

Ein Satz, der mich durch den Sommer trägt:

Affirmationen für deinen Sommer-Reset:

Ich starte neu – mit mehr Klarheit und weniger Ballast.

Ich erlaube mir Pausen, auch wenn es draußen schnell bleibt.

Ich sortiere mich, bevor ich mich weiter bewege.

Ich bin nicht nur im Außen, sondern auch in mir zuhause.

Ich folge dem, was mir wirklich gut tut.

