

Empowerment Talk für *deinen* Schultag

Heute wird ein richtig guter Schultag!

Ein Tag, den ich bewusst für mich gestalte -
es wird mein Tag!

Wenn ich heute die Schule betrete, fühle ich mich energiegeladen,
geborgen und mit mir selbst verbunden.

Ich bin mir meiner innere Stärke und Wahrheit bewusst,
die mich durch meinen Schultag begleiten
und dabei meine Kraftquelle und mein Kompass sind.

Heute achte ich liebevoll auf meine Bedürfnisse,
wahre meine Grenzen
und erlaube mir immer wieder kurze Auszeiten nur für mich.

Diese Momente lassen mein Licht heute noch heller strahlen
und tragen mich mit Freude und Leichtigkeit durch den Schulalltag.

Aus dieser Freude und Leichtigkeit gestalte ich alle meine schulischen
Begegnungen mit einem offenen Herz
und schenke ihnen Wertschätzung und Verständnis.

Herausforderungen begegne ich aus dem tiefen Vertrauen heraus,
dass sie da sein dürfen, weil sie *für* mich sind -
und mich lernen und wachsen lassen.

Meinen Blick richte ich heute immer wieder auf Lösungen,
Möglichkeiten und Dankbarkeit.

Über meinen Atem finde ich immer wieder ins Hier und Jetzt zurück,
um mich zu zentrieren,
wodurch neue Energie in mir entsteht,
mit der ich meinen Schultag gestalten kann.

Heute wird ein richtig guter Schultag!