

# MEIN MANTRA

*mein Tag!*

Ich starte den Tag mit einem Lächeln – für mich selbst!

---

Ich bin bereit, alles zu rocken, was dieser Tag mir zuwirft!

---

Heute werde ich meine Ängste anlächeln und ihnen sagen: „Du bist zwar da,  
aber ich lasse mich nicht stoppen!“

---

Ich bin dankbar – für mich und andere.

---

Ich wähle heute Zufriedenheit.

---

Ich rege mich nicht immer über andere auf, sondern lächle und denke: „Na, die  
Welt braucht auch ihre Clowns.“

---

Heute bin ich mutig, was nicht heißt, keine Angst zu haben, sondern trotzdem  
zu tun, was richtig ist.

---

Heute werde ich mein Bestes geben.  
Aber kein Stress, wenn es nicht perfekt wird!

---

Ich bin farbenblind – Vorurteile sehen nur das, was ich ihnen erlaube!

---

Heute werde ich positive Vibes sammeln – und sie verteilen.

---

Ich denke daran, dass jeder sein eigenes unsichtbares Gepäck trägt – ein  
vorschnelles Urteil hilft niemanden – Mitgefühl schon!



„Eine eigene Morgenroutine setzt den Ton für den ganzen Tag. Beginne den Tag mit einem positiven Mantra – es hilft dir, fokussiert und voller Energie zu starten. Nimm dir einen Moment, um bewusst zu atmen, dich zu strecken und mit einem Lächeln in den Tag zu gehen. Es muss nicht viel sein – vielleicht ein paar Minuten für dich selbst, ein Schluck Wasser oder ein Kaffee. Entscheide, was dir gut tut, und mach es zu deiner morgendlichen Routine. Die wichtigste Zutat? Dein Wohlbefinden – denn ein positiver Start hilft dir, Herausforderungen mit einem klaren Kopf und einem offenen Herzen zu begegnen.“

