

POWER- WORKBOOK

“I AM” MESSAGE

Jetzt haue ich echt ein 0€ Power-Workbook raus, mit dem du deine eigene Mindset-Message findest

ANGEL ANGIE



Hey, ich bin Angie ❤️
So schön, dass du da bist!

Ich hab dieses Workbook für dich gemacht, weil ich will, dass du eine Sache nie wieder vergisst: Du Bist Genug. Hier geht's darum, dass du DEINE ganz eigene "I AM" Message findest. Ein Satz, der dich stärkt, wenn du zweifelst. Der dich daran erinnert, wie stark du eigentlich bist. Also: Lass uns loslegen. Du brauchst nur dich, einen Stift und ein bisschen Ehrlichkeit. 🚀

Was ist eigentlich eine "I AM" Message?

Stell dir vor, du sagst jeden Tag einen Satz zu dir selbst, der dich mutiger macht.

Genau das ist eine "I AM" Message.

Sie ist:

- ✓ dein Reminder
- ✓ dein Power-Satz
- ✓ dein Anker an schlechten Tagen

I am enough
(Ich bin genug)

I am strong
(Ich bin stark)

I am lovable
(Ich bin liebenswert)

I am allowed to shine
(Ich darf strahlen)

I am safe to be me
(Ich darf ich selbst sein)

Welche davon fühlt sich gerade am meisten nach dir an?

Oder willst du gleich eine neue finden?

Dann weiter zur nächsten Seite! ✨

Was erzählst du dir selbst?


Lass uns ehrlich sein. Was geht dir durch den Kopf, wenn du in den Spiegel schaust oder alleine bist?

Schreib's auf – alles, was du über dich denkst, auch wenn's wehtut:

Ich bin _____
Ich kann nicht _____
Ich werde nie _____
Ich darf nicht _____



Diese Sätze hast du vielleicht übernommen. Von anderen. Oder aus Situationen, die sich blöd angefühlt haben. Aber sie sind **NICHT deine Wahrheit**. Lass sie los.

Willst du deine Gedanken mit mir teilen? Schreib mir auf Insta 



Wichtig: Du musst nicht perfekt sein – nur ehrlich zu dir selbst.

Zeit für deine neue Wahrheit

Was willst du ab heute glauben?
Welche Sätze sollen dich ab jetzt begleiten?

Starte deinen Satz
mit "I am..."

I am _____

I am _____

I am _____

Fühlt sich das gut an? Dann
lies sie dir laut vor.

Mehrmals. Und speichere sie
in deinem Herzen.

Tipp: Mach ein Voice-Memo davon und
hör es dir abends an. So verankert sich
deine neue Wahrheit noch tiefer.

Deine Message im Alltag leben

Deine Sätze sollen nicht einfach verschwinden. Hier ein paar Ideen, wie du sie im Alltag immer bei dir hast:



Handy-Hintergrund mit deiner I AM Message 📱



Zettel am Spiegel oder an deinem Kleiderschrank 👕



Auf deinem Hoodie (yes, Angel Angie hat da was für dich)



Als Affirmation beim Zähneputzen



📝 Als tägliche Überschrift in deinem Journal



🎵 Als Titel deiner Lieblings-Playlist

Mach ein Ritual draus: Jeden Morgen 1 Minute an deine Stärke denken. Das reicht oft schon, um anders in den Tag zu starten.

Deine Vergangenheit ist nicht deine Zukunft

Du hast vielleicht lange gedacht, dass du nicht gut genug bist. Dass du dich verstecken musst. Oder dass du erst "besser" werden musst, bevor du sichtbar sein darfst.

Aber das ist vorbei.

Du hast heute etwas getan, das viele nie tun: Du hast hingeschaut. Du hast was aufgeschrieben. Du hast dich mit dir selbst beschäftigt.

Und das ist Mut.

Mut zur Veränderung.
Mut zu dir selbst.



LET'S GROW TOGETHER!

Wenn du dich endlich bereit fühlst, deine neue "I AM" Message wirklich zu leben und nicht nur aufzuschreiben – dann ist genau jetzt der Moment dafür.

👉 **Zeig deine Message – mit Kleidung, die dich stärkt.**
ANGEL ANGIE – DROP 2: I AM. Für dein Selbstvertrauen.



- ✦ um dich täglich an deine Stärke zu erinnern
- ✦ um dein Selbstvertrauen zu stärken – sichtbar & spürbar
- ✦ um dich mutiger durch deinen Alltag gehen zu lassen

🛍 Sicher dir dein Piece – und starte deine Reise mit einem Satz, der dich wirklich stärkt.

Du willst als Erste erfahren, wann es losgeht?

**Schreib mir
deinen I AM
Satz**

🎯 Trag dich jetzt in die Warteliste ein – der nächste Drop kommt bald!

👉 (<https://www.kerstineinfalt.com/angelangieinteresse>)

Bonus: Selflove-Memory

Schreib 5 Dinge auf, die du an dir magst:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Und schreib dir diesen Satz auf: "Ich bin wertvoll. Schon immer. Nicht, weil ich etwas tue, sondern weil ich bin."

Rückblick & Mini- Check-In

- ✓ Ich habe über meine bisherigen Gedanken ehrlich reflektiert
- ✓ Ich habe neue I AM Sätze für mich formuliert
- ✓ Ich habe eine Idee, wie ich sie im Alltag einbauen kann
- ✓ Ich weiß jetzt: Ich bin nicht alleine – und ich bin genug

Mach dir bewusst: Du hast gerade einen großen Schritt gemacht. Und der Weg geht weiter – in deinem Tempo, mit deiner Power.

Danke, dass du du bist. Ich glaub an dich.



Angie