

Meno Cards

deine liebe- und kraft-
volle Begleitung vor,
während & nach
den Wechseljahren.



Ich wähle Gedanken, die mir in
meiner neuen Lebensphase
Kraft und Zuversicht
geben.



Ich verdiene
Respekt, Liebe & Fürsorge,
besonders in der Zeit des Wandels
und darüber hinaus.



Ich bin für all die
wundervollen Begegnungen
dankbar, die ich bis jetzt gemacht
habe. Ich trage diese besonders in
meinem Herzen.

Diese liebevoll zusammengestellten
Affirmationskarten unterstützen dich dabei,
negative Glaubenssätze rund um das Thema
Premenopause und Wechseljahre aufzulösen.

Sie begleiten dich, positiv und voller
Lebensfreude durch die manchmal
herausfordernde Zeit der Premenopause
und Wechseljahre und erinnern dich an
deine wahre Kraft, Weiblichkeit, Schönheit
und Weisheit.

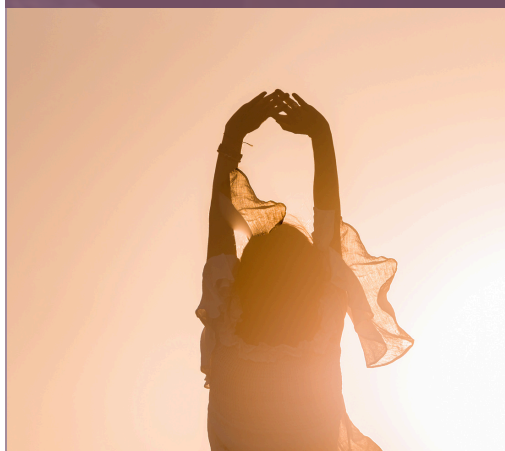
Die Karten können täglich oder wann immer
du dich danach fühlst, gelesen werden.
Sie fördern die Liebe zu dir selbst, Akzeptanz
und unterstützen dich liebevoll in der Zeit vor,
während und nach den Wechseljahren.

Photos: Canva
Design: Om Yoga Nature, Karo Leopold

© Om Yoga Nature, Katy Thiers



Die Herausforderungen während
der Premenopause und den Wechsel-
jahren meistere ich dank meiner
inneren Stärke. Sie machen mich
zu einer selbstbewussten und
Kraftvollen, wunderbaren Frau.



Ich sehe jeden Tag als
einen Tag neuer Möglichkeiten
und positiver
Veränderungen.



Während dieser neuen Lebensphase
erlaube ich mir, besonders viel
*Freude an den
Kleinen Dingen*
zu empfinden.



*Ich liebe und
akzeptiere mich*
so, wie ich bin und wie ich mich
während der Premenopause und
den Wechseljahren verändere.

*Ich bin in Frieden
mit mir selbst*

und meiner Vergangenheit.
Ich genieße das Hier und Jetzt und
freue mich auf das, was kommt.



Ich gebe alle negativen
Glaubenssätze ab, die ich in
Verbindung mit den Wechseljahren
und der Premenopause habe &
*umarme die Wunder
meines Körpers.*



*Mein Körper ist ein
wundervolles Zuhause*

und ich gebe ihm während der Zeit
des Wandels die Liebe und Pflege,
die er verdient.



Ich feiere die
Kraft & Weisheit,
die mit dem Alter kommen.



Ich bin stolz auf meine bisherige
Reise und die
Frau,
die ich geworden bin.



*Ich bin mit
offenem Herzen*
bereit für diese neue Phase
meines Lebens.



Ich feiere in meiner neuen
Lebensphase meine Weiblichkeit
in all ihren Facetten -
*meinen Körper, meine Intuition,
Weichheit und meine Stärke.*



Ich bin
*eine Quelle der
Inspiration*
für andere Frauen.



Ich vertraue auf meine
*Kraftvolle, weibliche
Intuition*
und treffe instinktiv die
richtigen Entscheidungen.



Ich bin
stark und fähig,
alle Veränderungen, die das Leben
vor, zwischen & nach den
Wechseljahren mit sich bringt zu
meistern.



Jeder Atemzug
bringt mir in der Zeit des Wandels
bewusst Frieden und innere Ruhe.



Mein Lächeln
strahlt Freude, Lebensweisheit
und Positivität aus.



*Ich feiere
meine Erfolge,*
egal, wie klein sie auch
sein mögen.

Ich genieße
die Freiheit,
bei mir anzukommen und
ganz ich selbst zu sein.



Ich nehme die Herausforderungen &
Veränderungen der Wechseljahre als
*Gelegenheit zum
eigenen Wachstum*
an.



Ich entdecke
*neue Leidenschaften
und Hobbys,*
die mich durch meine gereifte Sicht
auf das Leben besonders erfüllen.



Ich akzeptiere die
*Veränderungen meines
Körpers,*
nehme diese positiv und natürlich an
und freue mich auf sie.



Ich glaube an mich,
ich werde geliebt und bin wichtig.



Ich bin dankbar für all die
Erfahrungen,
die ich bis jetzt gemacht habe und
die mein Leben bereichern.

Ich gönne mir
Ruhe und Pausen,
wann immer ich sie brauche.

Ich erlaube mir, während der Zeit
des Wandels, jeden neuen Tag voller
*Freude, Zuversicht,
Licht & Liebe*
zu empfangen.



Ich ziehe in dieser neuen
Lebensphase
*Gesundheit &
Wohlempfinden*
in mein Leben.

Ich bin mutig und traue mich,
neue Wege
zu gehen - unabhängig
von meinem Alter.

Ich umgebe mich bewusst mit
positiven Menschen,
die mich unterstützen und meine
wahre innere Schönheit sehen -
vor allem in dieser Zeit des Wandels.

