

# BABY-SCHLAF-CHALLENGE

**Finde eine passende Affirmation.**

In welcher Situation fühlst du dich machtlos, hilflos oder verärgert?

**Suche nach Affirmationen, die dir in jeweils einer dieser Situationen helfen könnten - schreibe sie erstmal hier auf.** (Protipp: auf Pinterest findest du viele Geburtsaffirmationen - manche lassen sich gut umschreiben.)

Wähle die passendste aus, schreibe sie auf einen kleinen Zettel und hänge sie auf