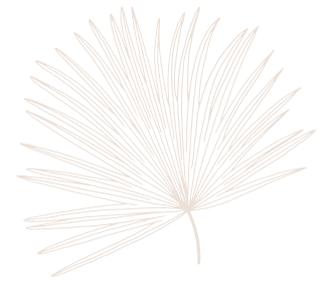


Affirmationen



Checkliste

Affirmations-Checkliste



Ist meine Affirmation...

Authentisch?

Will ich es wirklich? Entspricht meine Affirmation meinen persönlichen werten?

Positiv formuliert?

Willst Du eine negative Eigenschaft auflösen, suche nach dem positiven Gegenstück.

Verbindlich?

Eine klare, unmissverständliche Aussage mit starkem Commitment.

Proaktiv formuliert?

NICHT: „Ich muss, ich sollte etc.“,

SONDERN: „Ich mache, ich habe, ich bin etc.“

Affirmations-Checkliste

Ist meine Affirmation...

In der Gegenwartsform formuliert?

NICHT: „ich werde“, SONDERN: „Ich bin!“, „Ich habe“

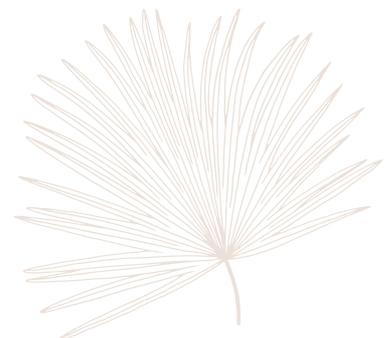
Es passiert jetzt

Auf mich persönlich bezogen?

Nur die eigene Realität darf erschaffen werden!

Emotional aufgeladen?

Gefühle erzeugen Realität → Begeisterung!



Affirmations-Checkliste

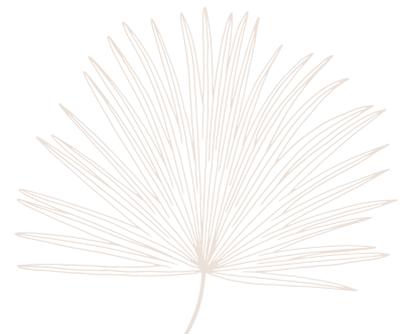
DANKBARKEIT

ist der ultimative Zustand des Empfangens.

Denke daran:

Auch **kleine Erfolge** sind wichtig, jedoch neigen wir dazu, diese zu vergessen.

Dein **Erfolgstagebuch - Dankbarkeitsbuch** hilft Dir, Dich auf das zu konzentrieren, was funktioniert und Dich daran zu erinnern. Dein Gehirn bildet so neue erfolgsfördernde Schaltkreise.



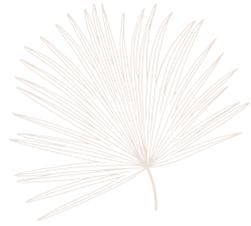
Affirmations-Checkliste



5 Beispiele für Energie-Affirmationen

1. „Die unerschöpfliche Energie des Universums durchströmt meinen gesamten Körper und durchdringt jede einzelne Zelle!“
2. „Jede eine einzelne Zelle meines Körpers ist erfüllt von der gigantischen schöpferischen Energie des Universums!“
3. „Ich bin jetzt und immer, in vollkommener Resonanz mit der Natur und dem Universum!“
4. „Ich lebe auf höchster Energie und habe immer maximale Energie zu meiner Verfügung!“
5. „Glückselige, freudige Energie flutet von allen Seiten in mein Leben!“

Affirmationen



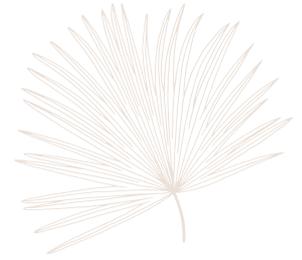
Affirmationen für deine Zukunft

Im folgenden findest du starke Erfolgs-Affirmationen. Alles startet mit den **Gedanken**. Je schönere Gedanken du hast, desto mehr wird deine Realität sich deinen Gedanken anpassen.

Drucke dir diesen Zettel aus und wiederhole die Affirmationen sooft wie möglich. Laut gesprochen haben sie die stärkste Wirkung.

- ❖ Ich lebe jeden Tag bewusst und mit Leidenschaft.
- ❖ Alles was ich brauche, empfange ich zur rechten Zeit am rechten Ort.
- ❖ Ich bin in Harmonie mit dem Leben und ziehe nur positive Menschen an.
- ❖ Meine Liebe zu mir selbst gibt mir Vertrauen und Sicherheit.
- ❖ Alles was ich anfasse, wird zum Erfolg.
- ❖ Es ist genug für alle da, auch für mich.
- ❖ Alles, was ich gebe, kommt doppelt zu mir zurück.
- ❖ Ich löse mich von alten, negativen Überzeugungen, die meine Entwicklung behindern.

Affirmationen



Affirmationen für deine Zukunft

- ❖ Ich bin in Harmonie mit dem Leben und ziehe nur positive Menschen an
- ❖ Ich erreiche mühelos all meine Ziele und Träume
- ❖ Ich lebe jeden Tag bewusst und mit Leidenschaft
- ❖ Ich esse gern und ich esse mich gesund und schlank
- ❖ Ich lasse los, und freue mich auf mein neues Lebensgefühl
- ❖ Ich bin im Frieden mit meinen Gefühlen und Empfindungen
- ❖ Ich erreiche mit Leichtigkeit und Freude mein Wunschgewicht
- ❖ Ich bin wertvoll und liebenswert
- ❖ Ich bin dankbar dafür, was ich schon alles habe
- ❖ Ich bin dankbar dafür, was ich schon alles habe

- ❖ **Wir sind das, was wir immer wieder tun**

