Affirmationen - Allgemein

Zusammenfassung und einfache Regeln

- Benutzen Sie keine Verneinungen
- Formulieren Sie Ihre Affirmation konkret
- Formulieren Sie Ihre Affirmationen in der Gegenwart (Präsens). Nicht „es wird sein“, vielmehr es „ist“.
- Halten Sie Ihre Affirmationen kurz. Formulieren Sie sie in einer Weise, wie Sie sonst auch sprechen.
- Sprechen Sie Ihre Affirmationen mit Herz und Verstand aus.
- Wenn es Ihnen hilft, summen Sie Ihre Affirmationen in einer Melodie die Sie mögen
- Verwenden Sie Ihre Affirmationen überall. Im Bad, bei Hausarbeiten, usw.
- Seien Sie auf positive Ergebnisse vorbereitet. Auch wenn Sie nicht immer so kommen, wie Sie es erwarten würden.
- Werden Sie Experte im Erkennen von negativen Gedanken. Kämpfen Sie nicht mit Ihnen. Nehmen Sie sie wahr und beobachten Sie. Nutzen Sie eine Ihrer Affirmationen als Gegenmaßnahme.

Die folgenden Beispiele stellen mögliche Affirmationen dar. Wenn Sie mit den folgenden Affirmationen arbeiten möchten, geschieht dies auf eigene Verantwortung.

Allgemeine Affirmationen

- Ich bin im Einklang mit dem Leben.
- Alles ist gut.
- Ich behandele mich und andere mit Rücksicht und Respekt.
- Ich fühle mich kraftvoll und zuversichtlich.
- Mit jedem Schritt den ich mache, löse ich den Widerstand in meinem Leben.
- Mein Potenzial ist grenzenlos.
- Ich treffe die richtigen Entscheidungen.
- Ich habe das Recht, meine Meinung zu ändern.
- Mein Durchsetzungsvermögen bereichert meine Beziehungen.
- Ich achte und schätze meinen Körper.
- Ich gönne mir alles Gute, was das Leben zu bieten hat.
- Ich bin frei von körperlichen Traumen.
- Ich bin frei von psychischen Traumen.
- Ich lasse jetzt alle körperlichen Reaktionen auf Stress los.
- Meine Gedanken fließen frei und leicht.
- Wohlbefinden ist mein natürlicher körperlicher Zustand.
- Wo ich bin, bin ich glücklich.
- Was meinem Wohle dient, fließt jetzt frei.
- Ich bin im Frieden.
- Was geschieht, geschieht immer zu meinem Besten.
- Ich bin frei.

- Ich vergebe und werde frei.
- Ich gehe einer wunderbaren Zukunft entgegen.
- Ich löse mit Leichtigkeit alle Probleme.
- Nur das Richtige geschieht in meinem Leben.
- Mit Freude und mit Leichtigkeit schreite ich im Leben voran.
- Ich werde akzeptiert, so wie ich bin.
- Meine innere Führung geleitet mich sicher durch den Tag.
- Ich bin etwas Besonderes und wunderbar.
- Mein Leben wird immer besser und besser.
- Ich bin stolz auf mich.
- Mein Leben schenkt mir tiefe Erfüllung.
- Ich ziehe es vor zu 100% zu leben.
- Mein Leben gelingt mir!
- Ich meistere alle Aufgaben mit Freude und Leichtigkeit.
- Ich verweile im Jetzt und genieße jeden einzelnen Augenblick.
- Es gibt keinen Grund zu kämpfen und sich abzumühen.
- Es ist für mich gesorgt.
- Grenzenlose Energie strömt durch meinen Körper.
- Ich wähle bewusst gesunde Gedanken.

Diese Information von www.copd-sprechstunde.de wird Ihnen **dauerhaft kostenlos** zur Verfügung gestellt. Über eine Weiterempfehlung dieser Internetseite würde ich mich freuen.