## Affirmationen - Atemwege

### 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.

### Affirmationen für die Atemwege

- Gesundheit ist das Fundament meines Wesens.
- Ich bin gesund.
- Ich bin so dankbar für meine Heilung.
- Mein Körper ist voller Energie.
- Ich höre und vertraue meiner Intuition.
- Ich liebe den Reiz des Lebens.
- Ich ruhe in mir.
- Ich vertraue dem Leben – es versorgt mich mit meinen Bedürfnissen.
- Ich lebe ein schönes Leben.
- Ich bin glücklich.
- Lebensfreude ist in mir.
- Ich nehme die Verantwortung für mich an.
- Ich bin ich selbst.
- Ich genieße die Fülle des Lebens.
- Ich genieße meine Freiheit.
- Ich bin bescheiden.
- Ich bin tolerant.
- Ich bin gesünder als je zuvor.
- Meine Beziehungen sind harmonisch.
- Ich schlafe gut.
- Ich freue mich, dass es mir gutgeht.
- Ich lasse die Selbstheilungskräfte meines Körpers in mir arbeiten.
- Ich bin unabhängig und gesund.
- Ich habe mich entschieden, gesund zu sein.
- Ich erlaube mir, gesund zu sein.
- Ich ziehe Gesundheit magisch an.
- Ich bin gesund und glücklich, hier und jetzt.
- Ich gehe liebevoll mit mir um.

- Meine Ausscheidungsorgane sind im Gleichgewicht.
- Ich scheide alle Giftstoffe auf biologische Weise aus meinem Körper aus.
- Meine epigenetischen Schalter arbeiten einwandfrei.
- Alle notwendigen epigenetischen Schalter in meinem Körper sind für meine Gesundheit aktiv.
- Ich bin in Sicherheit und frei.
- Meine Blutzusammensetzung ist perfekt.
- Ich kann meinen körperlichen Stress von mir abfallen lassen.
- Ich glaube an vollkommene Gesundheit.
- Ich vertraue mir selbst und dem Leben.
- Ich bin in Sicherheit.
- Mir geht es von Tag zu Tag besser.
- Mein Körper strebt immer nach optimaler Gesundheit.
- Ich bin glücklich und gesund.
- Grenzenlose Energie strömt durch meinen Körper.
- Jede Körperzelle regeneriert.
- Jeder Atemzug gibt mir neue Energie.
- Körperliche Bewegung gehört zu meinen täglichen Gewohnheiten.
- Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.
- Mein Schlaf ist erfrischend.
- Ich liebe meinen Körper und behandele ihn mit Respekt.
- Ich kann den Grund für meine Lungenkrankheit loslassen.
- Ich habe Mut und entlasse den Grund für meine Lungenkrankheit.
- Ich bin mutig und frei und lasse schwere Bürden der Vergangenheit los.
- Ich kann die Ungerechtigkeit meiner Lungenkrankheit loslassen.
- Es geht bei mir gesundheitlich stetig aufwärts.
- Es geht mir gesundheitlich immer besser und besser.
- Ich vergebe der Vergangenheit und lasse sie los.

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