Affirmationen - Spezifisch

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.

Spezifisch

- Meine Lunge ist gesund.
- Meine Atmung ist leicht und frei.
- Der Gasaustausch in meinen Lungen funktioniert einwandfrei.
- Mein Zwerchfell arbeitet optimal und unterstützt meine Atmung perfekt.
- Meine Bronchien sind gesund.
- Meine Bronchialschleimhaut ist intakt.
- Ich atme vollkommen frei.
- Meine Lunge ist gesund und ich fühle mich fantastisch.
- Meine Lungenbläschen sind elastisch und verrichten ihre Arbeit optimal.
- Mein Körper wird optimal mit Sauerstoff versorgt.
- Meine Atmung ist gleichmäßig.
- Ich bin in kompletter Harmonie mit meinen Atemwegen.
- Ich kann die Atemnot in meiner Lunge loslassen.
- Ich vertraue meinem Atem.
- Ich atme tief, ruhig und entspannt.
- Der Heilungsprozess meiner Lunge arbeitet zu 100%.
- Die Zellen meiner Lunge sind im Gleichgewicht.
- Ich nehme eine göttliche Heilung an. So ist es!

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