

Das Geheimnis der **Affirmationen**

Dein Weg zu einem erfüllten Leben!

Viel Spass

Deine Christine



Mit Spass mehr Erfüllung und Leichtigkeit!

Was sind Affirmationen?

Affirmationen sind positive, kurze Sätze oder Aussagen, die du wiederholst, um dein Unterbewusstsein neu auszurichten und gewünschte Veränderungen in deinem Leben zu manifestieren. Sie dienen dazu, negative Gedankenmuster durch förderliche Überzeugungen zu ersetzen und dein Selbstbewusstsein sowie dein Vertrauen in dich und das Leben zu stärken.

Wie wirken Affirmationen?

- **Einfluss auf das Unterbewusstsein:** Wiederholte Affirmationen helfen deinem Gehirn, neue Denkgewohnheiten zu entwickeln. Das Unterbewusstsein nimmt die Affirmationen als Realität an und unterstützt dich dabei, dein Handeln und deine Wahrnehmung entsprechend anzupassen.
- **Verstärkte Positivität:** Affirmationen fördern eine positive Einstellung und steigern deine emotionale Resilienz.
- **Aktivierung des Gesetzes der Anziehung:** Indem du deinen Fokus auf positive Veränderungen legst, ziehst du mehr davon in dein Leben.



Wie formuliert du Affirmationen?

- **Positiv und klar:** Formuliere Affirmationen stets positiv, vermeide Negationen. Statt „Ich will keine Angst mehr haben“ sag: „Ich bin mutig und stark.“
- **Gegenwärtig:** Schreibe die Affirmationen so, als ob das gewünschte Ziel bereits eingetreten ist. Statt „Ich werde glücklich sein“ sag: „Ich bin glücklich und erfüllt.“
- **Emotional aufgeladen:** Verwende Worte, die dich berühren und dich motivieren.
- **Kurz und prägnant:** Halte deine Affirmationen leicht verständlich und einprägsam.

Wie benutzt du Affirmationen?

- **Regelmäßige Wiederholung:** Wiederhole deine Affirmationen täglich, z. B. morgens nach dem Aufwachen oder abends vor dem Schlafengehen.
- **Visualisierung:** Stelle dir vor, wie es sich anfühlt, wenn die Affirmation bereits wahr ist.
- **Schriftlich festhalten:** Schreibe Affirmationen auf, um sie stärker in deinem Bewusstsein zu verankern.
- **Integration im Alltag:** Nutze Affirmationen während Meditationen, beim Spaziergehen oder in ruhigen Momenten.
- **Geduld:** Affirmationen benötigen Zeit und Wiederholung, um ihre volle Wirkung zu entfalten.



Beispiele für Affirmationen



Selbstbewusstsein stärken

01. Ich bin wertvoll und liebenswert
02. Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten
03. Ich bin mutig und nehme Herausforderungen an.
04. Ich bin genau richtig, so wie ich bin.
05. Ich habe alles, was ich brauche, um erfolgreich zu sein.

Gesundheit und Wohlbefinden:

06. Mein Körper ist stark, gesund und voller Energie.
07. Ich liebe und akzeptiere meinen Körper.
08. Jeder Atemzug schenkt mir neue Lebenskraft.
09. Ich lasse Stress und Anspannung los.
10. Ich Sorge gut für meinen Körper, Geist und meine Seele.

Glück und Erfüllung:

11. Ich bin dankbar für all das Gute in meinem Leben.
12. Mein Leben ist voller Liebe, Freude und Harmonie.
13. Ich ziehe positive Menschen und Erfahrungen an.
14. Glück ist meine natürliche Einstellung.
15. Ich entscheide mich, ein erfülltes Leben zu führen.

Erfolg und Karriere:

16. Ich verdiene Erfolg und Wohlstand.
17. Ich bin ein Magnet für Fülle und Möglichkeiten.
18. Mein Potenzial ist grenzenlos.
19. Ich arbeite an meinen Zielen mit Leidenschaft und Ausdauer.
20. Erfolg ist Teil meines Lebens.

Beispiele für Affirmationen

Liebe und Beziehungen:

- 21. Ich bin von liebevollen Beziehungen umgeben.
- 22. Ich gebe und empfangen Liebe frei und bedingungslos.
- 23. Ich verdiene es, glücklich und geliebt zu sein.
- 24. Ich bin offen für tiefe und ehrliche Verbindungen.
- 25. Mein Herz ist voller Mitgefühl und Dankbarkeit.

Innere Ruhe und Gelassenheit:

- 26. Ich bin ruhig und ausgeglichen.
- 27. Ich lasse los, was mir nicht mehr dient.
- 28. Alles geschieht zum richtigen Zeitpunkt.
- 29. Ich vertraue dem Fluss des Lebens.
- 30. Ich bin in Frieden mit mir und meiner Umgebung.



Deine persönlichen Affirmationen

Affirmationen sind kraftvolle Werkzeuge, um dein Leben zu transformieren. Denke daran, sie regelmäßig und bewusst zu nutzen. Übernimm die Verantwortung für deine Gedanken, denn sie formen deine Realität.

Finde deine Lieblingsaffirmationen aus dieser Liste oder kreiere deine eigenen – und beobachte, wie sich dein Leben Stück für Stück zum Positiven wandelt. 🌟 Hier ist Platz für deine Notizen.

A large purple rectangular area containing 15 horizontal white lines for writing notes.



Lass mal von dir hören!



0041 76 282 37 12

0049 176 235 86 319

leicht-leben@christine-celia.com



[instagram.com/
christine.celia.lachen/](https://www.instagram.com/christine.celia.lachen/)



[facebook.com/
erleichterungerleben](https://www.facebook.com/erleichterungerleben)

www.christine-celia.com