

# AFFIRMATIONEN als Wegbegleiter

**Du bist, was Du denkst!**

**Du bist JETZT, was Du gedacht hast! Du wirst das, was Du JETZT denkst!**

Was Du denkst, manifestiert sich in Deinem Leben auf JEDER Ebene!

GLEICHES zieht GLEICHES an!!! Darum denke POSITIV!

Wenn ein unschöner Gedanke kommt, dann lass ihn gleich wieder gehen und rezitiere Deine Lieblingsaffirmationen!

Mit der Zeit wird sich Dein Leben verändern - die dunklen Gedanken verschwinden, Ärgernisse werden immer seltener und Du immer glücklicher und zufriedener!

Du kannst die Affirmationen verstärken, in dem Du die Thymusdrüse beklopfst, während Du rezitierst. (Mehr Infos: google Kinesiologie, MET, EFT)



Kreiere Deine eigenen Affirmationen - so, wie sie für Dich stimmig sind.

Dabei WICHTIG: Immer POSITIV affirmieren!

FALSCH: "Ich bin nicht krank."

RICHTIG: "Ich bin vollkommen gesund!"

Achte also auf Deine Wortwahl - vermeide negativ behaftete Worte!

Benutze nie Worte wie: kein, nicht etc., denn diese Worte haben keinen Wert und werden somit einfach vom Gehirn ignoriert!

Sagst Du: "Ich bin nicht krank" ist die Aussage also "Ich bin krank" und zusätzlich ist das Wort "krank" ein negativ behaftetes Wort!

Noch eine Satzwahl, die leider häufig benutzt wird: "Es ist alles so schwer."

Sage lieber, wenn es dann schon sein muss: "Es ist alles nicht so leicht."

"Leicht" ist ein positives Wort und das "nicht" wird ignoriert und somit bleibt: "Es ist alles so leicht."

Die Aussage ist damit abgeschwächt, aber natürlich ist es besser zu affirmieren: "Alles ist leicht!"

Auch wenn es im Moment nicht Deiner Stimmung entspricht,

GLAUBE und FÜHLE, als wäre es HIER und JETZT schon manifestiert!

Affirmiere immer und so oft Du die Möglichkeit dazu hast (bei aufkommenden "negativen" Gedanken, beim Duschen, Baden, Zähne putzen, joggen, Spazieren gehen, bei der Hausarbeit, vor dem Einschlafen, in der Bahn, beim Warten, bei Langeweile, in der Werbepause, beim Blick in die Sterne, etc.)!!!

Hier ein paar Beispiele:

- Ich LIEBE, GLAUBE und VERTRAUE - ich bin DANKBAR und GLÜCKLICH!

- Ich lebe im HIER und JETZT und bin jeden Augenblick bei mir!

- Ich bin wundervoll und komme der Liebe zu mir jeden Tag näher!

- Ich bin liebenswert, so wie ich bin!
- Ich liebe mich, so wie ich bin!
- Ich liebe meinen wundervollen Körper und fühle mich in ihm wohl!
- Ich liebe das Leben und spüre mit jedem Tag die ganze Fülle meines Wesens!
- Ich bin einzigartig und herrlich!
- Ich bin voller Frieden und Liebe für mich und andere!
- Ich bin wach und aufmerksam - in mir ist Weisheit und Freude!
- Ich bin es wert in Freude zu leben und glücklich zu sein!
- Ich habe den Mut, mich auf mein Leben einzulassen!
- Ich bin voller Selbstvertrauen!
- Ich habe Selbstvertrauen und Mut!
- Ich bin auf dieser Welt, um so zu sein, wie ich sein will !
- Ich bin der Schöpfer meines Lebens!
- Ich erschaffe mein Leben täglich neu!
- Ich wähle in jedem Augenblick nur das Beste für mich!
- Alles geschieht zu meinem Besten!
- Ich bin immer in Sicherheit!
- Ich vertraue meiner Intuition!
- Mein höheres Selbst und meine Seele geben mir Antworten und Lösungen!
- Ich vertraue darauf, die richtigen Entscheidungen zu treffen!
- Ich aktiviere meine Energien und Selbstheilungskräfte!
- Ich bin voller Tatkraft, Vitalität und Lebensfreude!
- Ich bin stark und vollkommen gesund!
- Ich bin erfolgreich!
- Ich verdiene es, in Wohlstand und Reichtum glücklich zu leben!
- Das Leben ist schön - alles ist gut!
- ICH BIN GLÜCKLICH !!!
- Ich ...

**Affirmationen, die in DANKbarkeit rezitiert werden, haben eine besonders hohe Energie!**

Beispiele:

- Ich bin DANKbar, dass ich bin, wie ich bin!
- Ich bin DANKbar und zufrieden, dass ich so liebenswert bin!
- Ich bin so DANKbar und voller Liebe für meine Familie!
- Ich bin DANKbar und fröhlich, weil ich so beliebt bin!
- Ich bin sehr DANKbar und überglücklich, weil ich vollkommen gesund bin!
- Ich bin DANKbar und in Frieden mit meinem schönen Leben!
- Ich bin überaus DANKbar und zufrieden, einen guten Job zu haben!
- Ich bin jetzt so DANKbar und froh, erfolgreich zu sein!
- Ich bin DANKbar und glücklich in Wohlstand zu leben!
- Ich bin DANKbar und sehr glücklich in einer harmonischen Beziehung zu leben!
- Ich ...

**Noch ein Tipp:**

Schau und höre Dir keine "negativen" Dinge an!  
Lenke Deine Gedanken oder Gespräche auf etwas POSITIVES und SCHÖNES!  
LÄCHLE!!!

**Viel Freude beim Verändern Deines Lebens - nur DU kannst das tun!!!**

**Hilfreiche Webseiten zum Thema:**

<http://www.eddanimanet/>  
<http://affirmationen.jimdo.com/>  
<http://edda.jimdo.com/>  
<http://www.spirit-diary.eddanimanet/>  
<http://www.resonanz-gesetz.eddanimanet/>