

# Affirmationen

## Stärke den Glauben in dich und dein Leben

Affirmationen sind selbst- oder lebensbejahende Glaubenssätze. Sie wirken – wie der Name schon sagt – durch den Glauben an sie. Je mehr du etwas glaubst und darauf vertraust, desto mehr wird dieser Glaube für dich Wirklichkeit werden.

Viele Menschen haben bereits Glaubenssätze über sich, jedoch negative. Wenn du davon überzeugt bist, dass du nicht gut genug oder schön genug bist, sind das solche negativen Glaubenssätze. Sie lenken deine Aufmerksamkeit auf das, was nicht gut ist, was zur Folge hat, dass du dich und das Leben in einem schlechten Licht wahrnimmst. Affirmationen sind der Gegenspieler dazu. Sie fokussieren das Positive, bzw. stärken den Glauben darin, dass alles gut ist, so wie es ist und dass du es wert bist, alles Gute zu erfahren.

Affirmationen führen bei regelmäßiger Anwendung dazu, dass du dich und dein Leben positiver wahrnimmst. Du kannst durch sie beispielsweise mehr Dankbarkeit und Wertschätzung dir und deinem Leben gegenüber entwickeln oder dein Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen steigern. Es braucht allerdings das regelmäßige (am besten tägliche) Üben, damit sie ihre Wirkung entfalten können. Neue Denkmuster müssen – wie alles, was du neu erlernst – regelmäßig trainiert werden, um verinnerlicht zu werden. Und falls du momentan falsch programmiert bist (negative Glaubenssätze über dich hast), bedarf es einiger Zeit, diese Überzeugungen durch neue zu ersetzen.

## Möglichkeiten, Affirmationen zu trainieren:

- **In dein Spiegelbild sagen** (morgens oder abends zur Routine machen, wenn du sowieso vor dem Badezimmerspiegel stehst)
- **Auf ein kleines Kärtchen schreiben** und im Geldbeutel oder in der Hosentasche bei dir tragen, um sie sich jederzeit in Erinnerung zu rufen
- **Auf einem Post-it notieren** und an den Kühlschrank, den Spiegel oder einer anderen Stelle kleben, an der du es häufig siehst und damit liest.

Wenn du dich fragst, welche Affirmationen die richtigen für dich sind, suche dir jene aus, die deinem Ziel am nächsten kommen und mit denen du dich wohlfühlst und die du für dich annehmen kannst. Suche dir für den Anfang maximal 3 Glaubenssätze aus. Wenn du dir zu viele vornimmst, kann es sein, dass du den Fokus verlierst und die Wirkung nicht eintreten kann.

Die nachfolgenden vorformulierten Affirmationen helfen dir dabei, dich selbst anzunehmen und ein positives Selbstbild von dir zu entwickeln. Wenn dir ein Satz besonders gut gefällt, so wähle ihn als deinen Glaubenssatz aus und finde deine Art, ihn dir in Erinnerung zu rufen. Wenn dich keiner anspricht, kannst du auf Seite 3 deine eigenen Glaubenssätze formulieren.

Viel Erfolg und Freude beim Finden und Anwenden deiner Affirmationen.

Alles Liebe,  
deine Bettina

# Affirmationen

## Selbstliebe & Selbstannahme

- Ich achte und schätze mich.
- Ich bin wertvoll, so wie ich bin.
- Ich respektiere mich.
- Ich nehme mich so an, wie ich bin.
- Ich verdiene es, gut behandelt zu werden.
- Ich vergebe mir und liebe mich jeden Tag ein bisschen mehr.
- Liebevoll akzeptiere ich meine Entscheidungen.
- Ich achte auf mich und meinen Körper.
- Ich bin glücklich.
- Ich bin schön.

## Selbstvertrauen

- Das Leben liebt mich.
- Ich werde geliebt.
- Ich habe eine positive Ausstrahlung.
- Die Menschen mögen und respektieren mich.
- Mir fällt es leicht, andere Menschen zu lieben und zu akzeptieren.
- Ich bin selbstbewusst, souverän und gelassen.
- Intelligenz, Mut und Selbstwert sind Teil von mir.
- Ich stehe für mich ein.
- Ich glaube an mich und meinen Weg.
- Ich sehe Möglichkeiten, wo andere Schwierigkeiten sehen.
- Ich übernehme die volle Verantwortung für alle Bereiche meines Lebens.
- Ich lebe in Einklang und Harmonie mit meinen Bedürfnissen und meiner Umwelt.
- Ich vertraue darauf, dass mich meine innere Weisheit durchs Leben führt.
- Ich vertraue meiner Intuition.
- Mein Herz zeigt mir immer den nächsten Schritt.
- Ich vertraue darauf, richtige Entscheidungen zu treffen.
- Ich tue das Beste, was mir möglich ist.
- Ich schaffe alles was ich erreichen möchte.

## Wertschätzung & Vertrauen ins Leben

- In jedem neuen Tag liegt Freude. Ich bin ausgeglichen und frei.
- Ich bin dankbar für alles Gute in meinem Leben.
- Ich bin dankbar für mein Leben.
- Nur Gutes erwartet mich.
- Ich habe alles, was ich brauche.
- Alles, was ich brauche, bekomme ich zum richtigen Zeitpunkt.
- Ich ziehe genau die Herausforderung in mein Leben, die ich brauche.
- Für alles, was ich tun will, sind Zeit und Raum vorhanden.
- Alles ist gut so, wie es ist.
- Alles ist richtig so, wie es ist.
- Ich blicke optimistisch in die Zukunft.
- Ich bejahe jede Veränderung in meinem Leben.

# Affirmationen

Wenn du bereits verinnerlichte, hinderliche Glaubenssätze hast, für die du einen positiven Gegenspieler formulieren möchtest, hast du hier die Möglichkeit dazu.

Meine alten, **NEGATIVEN** Glaubenssätze

Meine neuen, **POSITIVEN** Glaubenssätze

--	--