

💡 **Wie findest du die richtige Affirmation für dich?**

Formuliere ganz klar, was Du willst und nicht, was Du nicht willst.

ZB. "Ich möchte nicht mehr unglücklich sein", beinhaltet unglücklich sein. Genau, dass, was du nicht willst. Deine Aufmerksamkeit und Energie liegt auf dem, was Du nicht willst.

💡 **Positiv formuliert kann diese Affirmation so lauten:**

Ich bin dankbar für das was ich habe und öffne mich für das Schöne im Leben.

💡 **Veränderungen brauchen Zeit**

Gib sie dir! Um etwas zur Gewohnheit zu bringen, braucht es oft eine Regelmäßigkeit von 21 Tagen.

Deine ÜBUNG mit Affirmationen könnte nun so aussehen:

ICH ENTSCHEIDE MICH FÜR EIN GLÜCKLICHES LEBEN.

Wenn das Deine Affirmation ist, die Dich am meisten berührt, dann setz Dich hin und werde Dir bewusst, was glückliche Momente für Dich sind.

Fallen Dir welche aus der Vergangenheit ein? Schreib sie Dir gerne auf.

Dann erinnere Dich an das Gefühl von glücklichen Momenten.

Wie fühlte oder fühlt sich ein glücklicher Moment für Dich an.

Begib Dich mit allen Sinnen in das Gefühl und Erinnerung an glückliche Momente.

Dann kannst Du Dir diese Affirmation auf einen Zettel schreiben, in Deine Tasche stecken oder gut sichtbar aufkleben. Jedes Mal, wenn Du diese Affirmation sprichst oder lies wird automatisch Dein Unterbewusstsein und auch Dein Bewusstsein daraus ausgerichtet, den Fokus auf ein glückliches Leben gelenkt.

Weitere Beispiele für positive Affirmationen:

ICH BIN EINZIGARTIG & RICHTIG, SO WIE ICH BIN.

ICH BIN ACHTSAM & WACHSE AN DEN HERAUSFORDERUNGEN MEINES LEBENS.

ICH BIN VOLLER ENERGIE UND LIEBE DAS LEBEN.

ICH BIN IN HARMONIE & ENTSCHEIDE MICH FÜR ENTSPANNUNG.

Noch besser ist es, Deine eigene Affirmation mit eigenen Worten zu finden.