

*Mit 111 Affirmationen
deine Ziele erreichen!*



WEIL DEIN UNTERBEWUSSTSEIN ENTSCHIEDET...

BASIC *knowledge*

1

Affirmationen sind

selbstbejahende Sätze, die wir uns selbst wieder und wieder sagen, um unsere Gedanken "umzuprogrammieren".

Das ist eine gute Möglichkeit die Gedanken zu verändern.

Es gibt allerdings ein paar kleine Regeln zu befolgen, die ich Dir hier noch vorstellen werde.

2

Affirmationen nutzen

ist eine der einfachsten Methoden, wenn es darum geht, sich selbst zu ändern, im Geist neue Türen zu öffnen und das Bewusstsein für neue Möglichkeiten zu sensibilisieren und langfristig anders über Dich zu denken.

Allerdings möchte ich, dass du verstehst, dass es ein Türöffner ist. Aus meiner Sicht gehört auch der emotionale Keller aufgeräumt. Ein einfaches raufschütten neuer Impulse mag kurzweilig die Symptome beschwichtigen aber den Kern nicht heilen.

Sollen wir gemeinsam aufräumen?

Komm in meine Facebook-Gruppe
<https://bit.ly/2nKmjMh>

3

Affirmationen Das Ziel

ist, unser Verhalten und unsere Gefühle so dauerhaft zum positiven zu verändern.

Denken, Fühlen und Handeln hängen wechselseitig zusammen und wenn ich meine Gedanken durch Affirmationen dauerhaft ändere, dann ändert sich nach einer Weile auch mein Verhalten und auch meine Gefühle ziehen nach.

Das ist der Grundbaustein für die Ausschöpfung deiner Möglichkeiten.

mein.begabungszauber.de

4

Affirmieren so geht's

- Nimm eine entspannte innere Haltung ein und hab etwas Zeit.
- Mach ein kleines Ritual daraus.
- Sage die Affirmationen auch laut auf, bzw. schreibe sie öfter. Ihre Wirkung erhöht sich. Mehr Wahrnehmungsquellen werden aktiviert.
- Gerne auch an den Kühlschrank, Spiegel, Schrank hängen. So gibt es ständige Erinnerung.
- Die Wirksamkeit einer Affirmation erhöht sich mit der Häufigkeit, mit der das Gehirn mit ihr trainiert wird.
- Sprich deine Affirmationen gerne aufs Handy, so kannst du sie immer wieder hören.
- Für besonders "Willige": Eine verstärkende Wirkung der Affirmation bekommst Du, wenn Du diese pro Tag mindestens 30 mal per Hand aufschreibst. Die schreibende Bewegung aktiviert das Gehirn.

5

Affirmationen selber kreieren

Du kannst auch deine eigenen Sätze zur für dich benötigten Situation entwerfen.

Wähle dafür sanfte Worte wie "ich darf...", "ich kann...", "ich erlaube mir..." usw. um den inneren Kritiker zu beschwichtigen.

Wähle immer die Gegenwartsform!

Affirmationen sind **IMMER** positiv ohne wenn und aber!

In Sinne des Erfinders Émile Coué diesen aus dem 18. Jahrhundert heißt es: „Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser!“

Let's rock!

6

Affirmationen brauchen Geduld

Gewöhnlich wollen wir Werkzeuge nutzen, die schnell und effektiv sind. Affirmationen sind effektiv benötigen aber eher einen Langstreckenlauf als einen Sprint.

Manche Menschen haben Jahrzehnte Müll in ihren Kopf geschüttet und geglaubt. Diese Säuberung geht nicht über Nacht.

Wähle für den Start eine für dich passende Auswahl an Sätzen aus.

Diese sollten täglich morgens und abends (gerne öfter) mehrfach gelesen und verinnerlicht werden. Eine Veränderung tritt schleichend und je nach persönlicher Verfassung vielleicht auch erst nach Wochen ein.

Die Veränderung kommt aber auf jeden Fall!

Sei in Liebe mit dir und geduldig.

Affirmation

Nr. 1

Ich erreiche die
Ziele, die ich mir
setze.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 2

Ich bin bereit
Fülle zu empfangen.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 3

Ich bin umgeben
von Schönheit
und Reichtum.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 4

Ich achte auf
meine
Gesundheit.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 5

Das Universum
gibt mir
volle Unterstützung.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 6

Erfolg ist ein
fester Bestandteil
meines Lebens.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 7

Ich mag mich
so wie ich bin.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 8

In mir sprudelt
eine unendliche
Quelle der Liebe.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 9

Ich bin die
Schöpferin meiner
Zukunft.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 10

Ich darf meinen
eigenen Weg gehen.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 11

Ich darf mich den
Herausforderungen
stellen.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 12

Ich öffne mich für
die Schönheit
des Lebens.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 13

Ich erkenne klar,
was ich wirklich
brauche und will.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 14

Ich verdiene immer
mehr Geld.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 15

Meine Werbung
schlägt ein wie eine
Bombe.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 16

Ich lerne täglich
Neues und wachse
über mich hinaus.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 17

Ich werde immer
effizienter und
produktiver.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 18

Immer mehr
Menschen erkennen
den Wert
meiner Arbeit.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 19

Ich liebe meine Arbeit,
die mich voll
und ganz erfüllt.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 20

Ich erlaube mir, für
meine Bedürfnisse
einzustehen.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 21

Ich bin unabhängig
von der Meinung
anderer Menschen.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 22

Ich verdiene es,
gut behandelt
zu werden

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 23

Ich nehme mir Zeit
für mich selbst.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 24

Ich entscheide
wohlwollend
über meine Zukunft.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 25

Ich werde immer
selbstbewusster.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 26

Ich liebe meine
Kreativität und
verzaubere damit die
Welt!

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 26

Ich lebe meine
innere
Stärke.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 27

Ich verabschiede alles,
was überflüssig
geworden ist

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 28

Ich feiere mich
und mein Leben.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 29

Immer mehr
Menschen erkennen
den Wert
meiner Arbeit.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 30

Ich denke stets
positiv und förderlich.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 31

Ich mache aus
jedem Tag
einen schönen Tag

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 32

Ich bekomme immer
genau das, was ich
gerade brauche.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 33

Ich vertraue mit
Leichtigkeit
auf meine Intuition.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 34

Voller Vorfreude lenke
ich meine Gedanken
tätlich in eine
glückliche und
erfolgreiche Zukunft.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 35

Meine Affirmationen
sind immer wirksamer
und effektiver.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 36

Mit Geld kann ich
die Welt verbessern.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 37

Ich gebe jeden
Tag mein Bestes.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 38

Ich allein bin für mein
Leben verantwortlich
und liebe diese
Möglichkeit.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 38

Ich bin offen für das,
was der Tag mir
bringen wird.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 39

Mir fällt es leicht,
mich zu
konzentrieren.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 40

Ich bin voller Energie
und Lebenskraft.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 41

Ich bin dankbar
für alles, was ich bin
und habe.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 42

Ich liebe mich
und meine
Fähigkeiten.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 43

Ich kann meine
Begabungen
jederzeit und
leicht abrufen.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 44

Ich genieße es,
mich zu entwickeln
und als Mensch zu
wachsen.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 45

Voller Vorfreude
lenke ich meine Gedanken
täglich in eine
glückliche und
erfolgreiche Zukunft.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 46

Alle Details
ergeben sich
von selbst, ich
vertraue darauf.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 47

Erfolg ist fester
Bestandteil
meines Lebens.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 48

Es besteht großer
Bedarf an
meinen Fähigkeiten
und Talenten

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 49

Weil ich's
kann!

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 50

Es steht mir zu.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 51

Ich achte auf die
Qualität meiner
Gedanken und wähle
bewusst.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 52

Geld ist Freiheit.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 53

Es ist gut,
fühlig zu sein.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 54

Ich bin eine Oase
des Friedens,
der Liebe und
der Freude.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 55

Ich kann meine
Begabungen
jederzeit und
leicht abrufen.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 56

Für alles, was ich
tun will, ist Zeit
und Raum vorhanden.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 57

Voller Vorfreude
lenke ich meine Gedanken
täglich in eine
glückliche und
erfolgreiche Zukunft.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 58

Ich bin bereit
und offen für
grenzenlose Energie.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 59

Ich bin sicher
und
geborgen.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 60

Ich bin die
Schöpferin
meines Wohlstandes

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 61

Ich erhalte
jeden Tag neue
Möglichkeiten.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 62

Ich bin wertvoll.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 63

Ich bin im
Frieden
mit dem Leben.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 64

Ich entscheide
mich für Fülle
und lebe sie mit
Leichtigkeit.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 65

Ich fühle und weiß,
daß ich in jeder
Hinsicht
willkommen bin.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 66

Meine Gefühle sind
DER Schlüssel für
Leichtigkeit,
Fröhlichkeit & Freiheit.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 67

Ich kreierte
mein
Wunschleben mit
Herz und Verstand.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 68

Ich bin mir
Leichtigkeit
und Fröhlichkeit
wert.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 69

Ich darf Verantwortung
für mein Leben mit
Leichtigkeit ausleben.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 70

Ich erlaube mir,
groß zu denken.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 71

Ich zeige mich gerne
frei und in voller
Größe.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 72

Ich verstehe das
Entwicklung
ein Prozess ist und
bleibe mit Sanftheit
dabei.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 73

Ich darf groß
denken und handeln.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 74

Ich lebe meinen
Zauber und teile
ihn mit der Welt.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 75

Ich bin ein wertvoller
Teil des Großen und
Ganzen.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 76

Ich bin
neugierig,
wach und voller
Liebe.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 77

Ich darf die
Veränderung leben,
die ich mir wünsche.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 78

Es ist alles schon
in mir.
ALLES.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 79

Ich investiere
gerne und leicht
in mein Wachstum.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 80

Meine Gedanken
erschaffen
meine Realität.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 81

Ich folge immer meinem
Herzen mit
Leichtigkeit.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 82

ICH bin mitreißend,
motivierend, ehrlich,
großherzig &
unverwechselbar.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 83

Ich erlaube mir,
Grenzen zu sprengen.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 84

Ich erlaube mir,
für meine Träume
aufzustehen und
loszugehen.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 85

Ich erlaube mir,
die Welt zu bewegen.
Auf meine ganz
besondere, einzigartige
Weise.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 86

Ich erlaube mir,
den inneren Stimmen
zu widersprechen.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 87

Meine positiven
Gedanken
erzeugen meine
Realität.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 88

Alles beginnt in mir.
Fülle.
Reichtum.
Erfolg.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 89

Meine
Vorstellungskraft
ist grenzenlos.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 90

Erfolg ist ein fester
Bestandteil meines
Lebens.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 91

Ich bin liebenswert.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 92

Ich werde jeden Tag
etwas selbstbewusster
und sanfter mit mir.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 93

Ich führe die
Regie in meinem
Lebensfilm.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 94

Ich erlaube mir
mein Wunschleben
zu kreieren.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 95

Ich erkenne
wie wertvoll ich bin.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 96

Ich bin diszipliniert
und motiviert.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 97

Ich erreiche
meine Ziele
mit Spaß und Freude.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 98

Ich bin dankbar
für meine Erfolge.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 99

Ich stelle der Welt
leichtfüßig
meine Begabungen
zur Verfügung.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 100

Ich nutze meine
Möglichkeiten.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 101

Ich bestimme
über meine
Gedanken.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 102

Ich genieße es,
mich mit anderen
großartigen Frauen
zu verbinden.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 103

Ich erstrebe
Harmonie
in allen
Lebensbereichen.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 104

Ich übernehme
gerne die volle
Verantwortung
für mein Business.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 105

Ich liebe und achte
jede Zelle
meines Körpers.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 106

Ich höre auf die
Melodie
meines Lebens.



www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 107

Ich vertraue
meinem inneren
Ruf.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 108

Ich werde von
Tag zu Tag sicherer
und lebe meine
Größe.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 109

Ich bin bereit
für den nächsten
Schritt.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 110

Alles was ich brauche,
trage ich
schon in mir.

www.begabungszauber.de

Affirmation

Nr. 111

Mein Leben findet
jetzt statt.

www.begabungszauber.de

Affirmation



www.begabungszauber.de

Hey Du Liebe!

*Ich wünsche Dir von Herzen ganz liebevolle Gedanken
und einen sanften Umgang mit Dir selber.*

*Schneide Dir die Affirmationen gerne aus, verteile Sie in der Wohnung
und lege Dir eine Auswahl auf den Nachttisch.*

Lesen und fühle in die für dich passenden Sätze rein, so oft es geht!

Wenn Du Fragen hast, ich Dir helfen kann oder Du mir von Deiner

Begabung erzählen möchtest sende mir gerne eine Mail an

susi@begabungszauber.de

Herzlichst, Deine Susanne