



Affirmationen

Übe dich im Denken des neuen Glaubenssatzes

Eine Affirmation ist ein Satz den du glauben möchtest und für wahr halten willst. Nimm also deinen neuen Glaubenssatz und Sorge dafür, dass er einen Platz in deinem Leben bekommt. Hier sind ein paar Ideen, wie du ihn aktiv in dein Leben integrierst. Ich weiß aber, dass du kreativer sein wirst mit den Ideen ihn präsent zu halten:

- Schreibe ihn ein paar Mal hintereinander in dein Tagebuch!
- Male ein Bild während du immer wieder an den Glaubenssatz denkst.
- Lerne den Glaubenssatz auswendig und erinnere dich mehrmals daran.
- Schreibe den Glaubenssatz auf mehrere Blätter Papier und hänge ihn in deiner Wohnung an Orte, wo du an ihn erinnert wirst.
- Stell dir öfters vor, dass der Glaubenssatz einfach wahr ist.