

Affirmationen - Wie funktionieren Affirmationen?

Was sind Affirmationen?

Affirmationen sind *Bejahungen* von Aussagen.

Wir nutzen Affirmationen, um durch ständige Wiederholung einer positiven Aussage den unbewussten Verstand zu re - programmieren.

Die Affirmation, die wir immer und immer wieder wiederholen, soll von unserem unbewussten Verstand als neue Überzeugung akzeptiert werden.

Und sobald der unbewusste Verstand, vielleicht nach 2 oder 3 Monaten täglicher, fleissiger Wiederholung, die neue Affirmation vollständig akzeptiert hat, beginnt der unbewusste Verstand nach Möglichkeiten zu suchen, diesen neue Überzeugung zu deiner Realität werden zu lassen.

Beschwerden & Ärger

Jedes Beschwerden, jedes Ärgern ist eine Affirmation für das, was Du nicht in deinem Leben haben möchtest.

Beschwerden über Lebensumstände, beschwerden über andere Menschen, egal, worüber Du Dich beschwerst, Du fokussierst deine Gedanken in dem Moment auf das, was Du **nicht** in deinem Leben haben möchtest und erschaffst gleichzeitig mehr von dem, was Du eigentlich nicht möchtest.

Gerade, wenn Du dich beschwerst, erzeugt das meist unangenehme Gefühle in dir, Gefühle sind im Labor messbare Energie, und diese Energie, die Du in dem Moment des *Beschwerden* produzierst, aussendest, ist kraftvolle kreative Energie, die mehr von dem hervorbringt, worüber Du dich beschwerst.

Wenn Du dich ärgerst, dann kreierst Du eine starke negative Emotion in dir.

Diese ärgerlichen Gefühle sind die Folge deiner ärgerlichen Gedanken. Was tust Du? Du stärkst, du konditionierst das Gedankenmuster Ärger in dir und es wird stärker, wie ein Muskel, der oft trainiert wird. Und: ... Du erschaffst Dir so mehr Ärger in deiner Zukunft.

Du allein bestimmst die Qualität deines Lebens mit der Qualität deiner Gedanken.

Die Art, wie Du denkst, ist allein Deine Entscheidung.

Du kannst dich jeden Tag aufs Neue entscheiden, heute positiv zu denken.

Wenn Du dich besser fühlen möchtest, denke einen Gedanken, der dich besser fühlen lässt.

6 Schlüssel zur wirkungsvollen Affirmation:

- 1. Wiederholung, Wiederholung, Wiederholung...**
- 2. Die Gefühls- Intensität beim Affirmieren**
- 3. Positive Formulierung**
Nutze einfache kurze, einprägsame Sätze
Formuliere Affirmationen in der Gegenwartsform
- 4. Nutze *Ich bin...* - Affirmationen**
- 5. Nutze am Beginn KEINE *Ich bin* - Affirmationen**
- 6. Formuliere Deine Affirmationen in Fragen**

Beispiele für Affirmationen

- **Warum erreiche ich meine Ziele mit Leichtigkeit?**
- **Warum bin ich so gesund und vollkommen?**
- **Warum fällt mir das lernen so leicht?**
- **Warum bin ich so intelligent?**
- **Warum bin ich so exzellent und genial?**
- **Warum bin ich so selbstbewusst?**
- **Warum bin ich so erfolgreich?**
- **Warum ziehe ich Geld an wie ein Magnet?**
- **Warum bin ich so reich?**
- **Warum habe ich so eine tolle, tiefe Beziehung zu meiner Familie?**
- **Warum habe ich so gute, zuverlässige Freunde?**
- **Warum sehe ich so gut aus?**
- **Warum bin ich so sexy?**

Mit intelligenten, kraftgebenden Fragen, auch Affirmationen genannt, fokussierst Du deinen Verstand auf die Dinge, die Du in deinem Leben haben möchtest.

Du lenkst und bestimmst die Qualität deiner Gedanken.

Du gibst Deinem unbewussten Verstand genau **die Impulse, die zu Antworten auf deine Fragen führen.**

Wenn sich die Qualität deiner inneren Welt verbessert, verbessern sich zeitversetzt auch deine äussere Welt.

Mit anderen Worten:

Wenn sich die Qualität deiner Gedanken verbessert, verbessert sich als Folge die Qualität deiner Lebensumstände.

Deine Notizen:

Dotted lines for notes.

^

Hier lochen

v