

Ist meine Affirmation...

Authentisch?

Will ich es wirklich? Entspricht meine Affirmation meinen persönlichen werten?

Positiv formuliert?

Willst Du eine negative Eigenschaft auflösen, suche nach dem positiven Gegenstück.

Verbindlich?

Eine klare, unmissverständliche Aussage mit starkem Commitment.

Proaktiv formuliert?

NICHT: „Ich muss, ich sollte etc.“,

SONDERN: „Ich mache, ich habe, ich bin etc.“

In der Gegenwartsform formuliert?

NICHT: „ich werde“, SONDERN: „Ich bin!“, „Ich habe“ Es passiert jetzt!

Auf mich persönlich bezogen?

Nur die eigene Realität darf erschaffen werden!

Emotional aufgeladen?

Gefühle erzeugen Realität → Begeisterung!

Dankbarkeit ist der ultimative Zustand des Empfangens.

Nutze ich auch Afformationen?

Die Affirmation in eine Frage umzuwandeln, kann Deinem Unterbewusstsein helfen, diese leichter zu akzeptieren. Dein Unterbewusstsein sucht dann automatisch nach erfolgsfördernden Antworten.

Wende ich die Affirmation/Afformation täglich an?

Wiederholung, Konsequenz und Durchhalten! Aber auch Vertrauen und Geduld

→ Je intensiver, desto höher der Erfolg! → Commitment!

→ Nutze auch Audios (Affirmationen aufnehmen und regelmäßig anhören)

Nutze ich ideale Zeiten?

Nach dem Aufstehen, vor dem Schlafengehen, nach der Meditation, ist das Unterbewusstsein besonders aufnahmebereit.

(Bonus-Tipp) Führe ich ein Erfolgstagebuch?

Auch kleine Erfolge sind wichtig, jedoch neigen wir dazu, diese zu vergessen. Dein Erfolgstagebuch hilft Dir, Dich auf das zu konzentrieren, was funktioniert und Dich daran zu erinnern. Dein Gehirn bildet so neue erfolgsfördernde Schaltkreise.

5 Beispiele für Energie-Affirmationen

1. *„Die unerschöpfliche Energie des Universums durchströmt meinen gesamten Körper und durchdringt jede einzelne Zelle!“*
2. *„Jede eine einzelne Zelle meines Körpers ist erfüllt von der gigantischen schöpferischen Energie des Universums!“*
3. *„Ich bin jetzt und immer, in vollkommener Resonanz mit der Natur und dem Universum!“*
4. *„Ich lebe auf höchster Energie und habe immer maximale Energie zu meiner Verfügung!“*
5. *„Glückselige, freudige Energie flutet von allen Seiten in mein Leben!“*