

## AFFIRMATION

Affirmationen zählen zu den wirkungsvollsten, psychologischen Werkzeugen um sich persönlich weiterzuentwickeln und Ziele zu erreichen. Es handelt sich dabei um einfache, klar und positiv formulierte Sätze, die laufend wiederholt werden (wie ein Mantra). Dadurch wird Dein Unterbewusstsein zuverlässig mit neuen Informationen versorgen. Ziel ist es, mit ihrer Hilfe persönliche Blockaden zu lösen, Störungen und überholte, festgefahrene und hindernde Glaubenssätze zu entfernen und neue positive, befreiende und inspirierende Gedankenmuster zu schaffen. Ob laut oder leise, oder nur in Gedanken. Hier ein paar Grundsätze, die es zu beachten gilt:

- Beginne die Affirmation mit "Ich bin ...", dadurch erreichst du den Punkt in Deinem Unterbewusstsein, der für Überzeugung zuständig ist. Daher erzielst Du so eine besonders starke Wirkung.
- Formuliere Deine Affirmationen in der Gegenwartsform, so als hättest Du Dein Ziel bereits erreicht.
- Die Affirmation soll positiv formuliert sein, da Negierungen vom Unterbewusstsein nicht wahrgenommen werden können. Folgende Wörter lasse bitte weg: nicht - kein - weniger - nie ...
- Affirmationen, die eingrenzend formuliert sind programmieren meist auf ein Mangel-Bewusstsein. Folgende Wörter lasse bitte weg: nur - weniger - höchstens
- Auch hier gilt: In der Kürze liegt die Würze. Je kürzer - desto eindrucksvoller und wirksamer fürs Unterbewusstsein.
- Bringe Aktivität/Lebendigkeit/ und eine Gefühlskomponente in Deine Affirmation. Z.B. ich genieße . . .

