



BEATRICE HÖLCK-STOLZ

GESUNDHEITSMANAGEMENT & COACHING

Affirmationen

Eine sehr wirkungsvolle Methode, um die eigene Schöpferkraft zu aktivieren, ist die Verwendung von positiven Affirmationen.

Positive Affirmationen sind kraftvolle und stärkende Aussagen über Dich selbst und das Leben.

Die regelmäßige Wiederholung von Affirmationen hilft Dir dabei, dein Unterbewusstsein auf eine neue, positive Selbstwahrnehmung einzustellen und negative Glaubenssätze zu überschreiben.

Durch Deine Affirmationen gibst Du Deinen Unterbewusstsein eine völlig neue Orientierung. Zunächst ändern sich Deine Denkgewohnheiten. Wichtig ist dabei, dass Du mit den Sätzen einen damit positiven Gefühlszustand entstehen lässt.

Suche Dir die Sätze aus, die eine Resonanz bei Dir erzeugen bzw. sich sofort richtig, gut und passend anfühlen.

Sage Dir die Sätze 5-10 mal täglich auf, schreibe Sie auf Zettel, klebe sie an den Spiegel oder nutze sie als Bildschirmschoner.

Je kreativer und spielerischer Du Deinen inneren Dialog gestaltest, umso besser.





BEATRICE HÖLCK-STOLZ

GESUNDHEITSMANAGEMENT & COACHING

- * Ich bin glücklich und erfolgreich.
- * Ich danke meiner Kraft für ihre Energie und Stärke.
- * Ich bin liebenswert so wie ich bin.
- * Ich liebe das Leben und spüre jeden Tag die ganze Fülle meines Wesens.
- * Durch die stetig wachsende Liebe zu mir selbst ziehe ich Menschen an, die mich lieben wie ich bin.
- * Ich erlaube der Liebe in meinem Herzen zu wachsen.
- * Ich erlaube meinen Gefühlen da zu sein.
- * Ich respektiere mich und meine Gefühle.
- * Ich erlaube mich zu selbst zu lieben wie ich bin.
- * Ich bin einzigartig und liebenswert.
- * Ich bin wunderschön und begehrenswert genauso wie ich bin
- * Ich bin offen und bereit die liebe in mein Leben zu lassen
- * Ich bin offen und bereit den Erfolg in mein Leben zu lassen.
- * Ich bin offen und bereit dem Leben zu vertrauen.
- * Ich bin bereit Nähe zuzulassen und willkommen zu heißen.
- * Ich bin offen und frei die Kraft der Liebe anzunehmen und zu fühlen.
- * Ich bin offen und bereit die Liebe der anderen zu lassen.
- * Ich bin bereit und mich zu zeigen wie ich wirklich bin.
- * Alles läuft zu meiner völligen Zufriedenheit.
- * Die beste aller Lösung für mich sind bereits auf dem Weg.
- * Ich vertraue mir, meinem Unterbewusstsein, dem Universum, meiner nun ausgesandten Energie und dem Fluss des Lebens.
- * Mein Leben verläuft glücklich. Das Beste in meinem Leben geschieht jetzt.
- * Ruhig und entspannt lasse ich das Universum für mich arbeiten.
- * Alles löst sich zu meiner völligen Zufriedenheit.
- * Ich bin ganz, vollkommen, harmonisch, liebevoll, mächtig und glücklich.
- * Jede Lösung bringt das Beste für mich.
- * Ab jetzt fange ich wieder an Vertrauen in mein Leben zuzulassen.
- * Ich vertraue mir und meinem Leben.
- * Ich kenne die Lösung zwar nicht, doch weiß ich- es gibt sie. Ich verbind mich und mit der Energie der Lösung.
- * Ich verehere das Göttliche, das in mir ruht.
- * Ich bin unendliches Bewusstsein.
- * Ich bin offen für die Botschaften meines Herzens.
- * Ich wähle meine Gedanken sorgsam aus.
- * Ich bin frei.
- * Ich kann jederzeit wählen, loszulassen.
- * Ich erlaube mir Erfolg in allen Bereichen des Lebens.
- * Ich bin wertvoll und habe viel, das ich der Welt geben kann.
- * Alle Antworten wohnen bereits in mir.
- * Ich fokussiere mich auf meine Talente und Fähigkeiten.
- * Ich weiß, dass das Leben immer für mich ist.
- * Ich nehme die Herausforderungen des Lebens dankend an und wachse daran.
- * Ich sehe die Wunder, die das Leben bereithält.
- * Ich bin mutig und voller Vertrauen.



BEATRICE HÖLCK-STOLZ

GESUNDHEITSMANAGEMENT & COACHING

- * Ich bin innerlich ruhig und ausgeglichen.
- * Ich bin ein Geschenk für diese Welt.
- * Ich trage dazu bei, dass die Welt ein guter Ort ist und leiste einen positiven Beitrag.
- * Ich bin selbstbewusst.
- * Ich bringe mein Licht in die Welt.
- * Ich folge dem Ruf meines Herzens.
- * Ich bin intelligent und habe immer eine Lösung.
- * Ich blicke liebevoll auf mich selbst.
- * Ich bin fokussiert und klar.
- * Ich kommuniziere klar und mit Leichtigkeit.
- * Ich verdiene Erfüllung, Erfolg, Reichtum und Freude.
- * Ich erschaffe mir ein Leben, das mich erfüllt und mit dem ich anderen diene.
- * Ich bin pure Energie.
- * Ich bin der Schöpfer meines Lebens.
- * Ich bin ein Gewinner.
- * Geld fließt mir zu und ich liebe Reichtum.
- * Ich verdiene finanziellen Erfolg.
- * Ich vertraue und gewinne.
- * Ich übernehme 100% Verantwortung. Ich habe eine eigene Meinung und vertrete diese auch.
- * Ich kann gut mit Kritik umgehen.
- * Ich gehe mit Freude und Offenheit durch den Tag.
- * Ich erreiche meine Ziele mit Leichtigkeit.
- * Heute ist der beste Tag meines Lebens.
- * Ich treffe klare Entscheidungen aus Fülle und Liebe heraus.
- * Ich bin stark und beschützt.
- * Ich erschaffe mir die besten Bedingungen in meinem Leben.
- * Ich bin glücklich.
- * Ich bin erfolgreich.
- * Ich bin erfüllt von Dankbarkeit.
- * Ich öffne mein Herz und vertraue.
- * Ich bin Liebe.
- * Ich umarme das Leben.
- * Ich liebe mich selbst so, wie ich bin.
- * Ich erkenne, dass ich der Ursprung meines Glücks bin.
- * Ich sehe mich in einem neuen Licht.
- * Ich bin bereit, mich zu verändern.
- * Ich liebe und achte mich.
- * Ich gebe mein Bestes.
- * Ich nehme mich so an, wie ich bin.
- * Liebe umgibt mich.
- * Ich bin gesund und es wert, geliebt zu werden.
- * Ich vertraue mir.
- * Ich vertraue dem Leben.
- * Ich bin ein Glücksmagnet.
- * Ich werde jeden Tag stärker und gesünder.



BEATRICE HÖLCK-STOLZ

GESUNDHEITSMANAGEMENT & COACHING

- * Ich bin geliebt, ich bin vollkommen.
- * Alles wird gut, ich bewältige jede Herausforderung.
- * Ich bin gut in dem, was ich tue.
- * Was ich tue, ist gut genug.
- * Ich bin die beste Version meiner Selbst.
- * Ich liebe mich und meine Mitmenschen.
- * Ich bringe mein Strahlen und meine Kraft nach außen.
- * Ich bin voller Power und tollen Ideen.
- * Ich erschaffe mein Leben in den schönsten Farben und Formen.
- * Ich habe wundervolle Menschen um mich, die mich unterstützen.
- * Ich bin Liebe und Freude.
- * Alles, was ich brauche, ist bereits in mir.
- * Ich lebe den Tag zu 100%.
- * Ich lasse los, was mich schwächt und reise mit leichtem Gepäck.
- * Das Leben bietet mir Gelegenheit, zu wachsen und ich nehme es dankbar an.
- * Ich bin genau richtig so, wie ich bin - ich liebe und werde geliebt, ohne Erwartungen.
- * Ich bin nicht meine Vergangenheit.
- * Das Leben ist für mich.
- * Ich bin grenzenloses Bewusstsein.
- * Ich erkenne das Geschenk in Vergebung.
- * In jedem Moment liegt die Chance für Heilung.
- * Ich sehe mich in einem neuen Licht.
- * Ich bin vollständig.