

KOMM IN DEINE KRAFT!

Bonus-Modul

Affirmationen





# Die Kraft von Affirmationen

Alle reden von Affirmationen, ich auch, aber kaum einer sagt dir was genau sie sind und wie sie funktionieren. Um sämtlichen Missverständnissen vorzubeugen, schreibe ich es dir hier noch einmal auf. Denn Affirmationen sind eine großartige, weil sehr wirkungsvolle Art seine Gedankenwelt kraftvoller zu gestalten. Sie lassen sich einfach, ohne großen Aufwand umsetzen.

Zunächst einmal sind Affirmationen einfach Sätze, die dich gut fühlen lassen. Du kannst sie dir selbst ausdenken oder sie von anderen übernehmen. Hier im Workbook findest du ein paar zu unseren Themen.

Wenn du beginnst mit Affirmationen zu arbeiten, würde ich dir empfehlen nicht mehr als drei auf einmal in deinen Alltag zu integrieren, um dich nicht zu überfordern.

Du kannst deine Affirmationen hier im Workbook aufschreiben, dafür hast du auf den nächsten Seiten Platz, oder auf sie auf kleine Zettel schreiben und sie gut sichtbar in deinem Zuhause verteilen, sie mit Lippenstift auf deinen Spiegel schreiben, sie an die Innenseite deiner Kleiderschranktür kleben, einen Bildschirmhintergrund für dein Handy gestalten. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist, dass du sie mehrmals täglich vor der Nase hast und siehst.

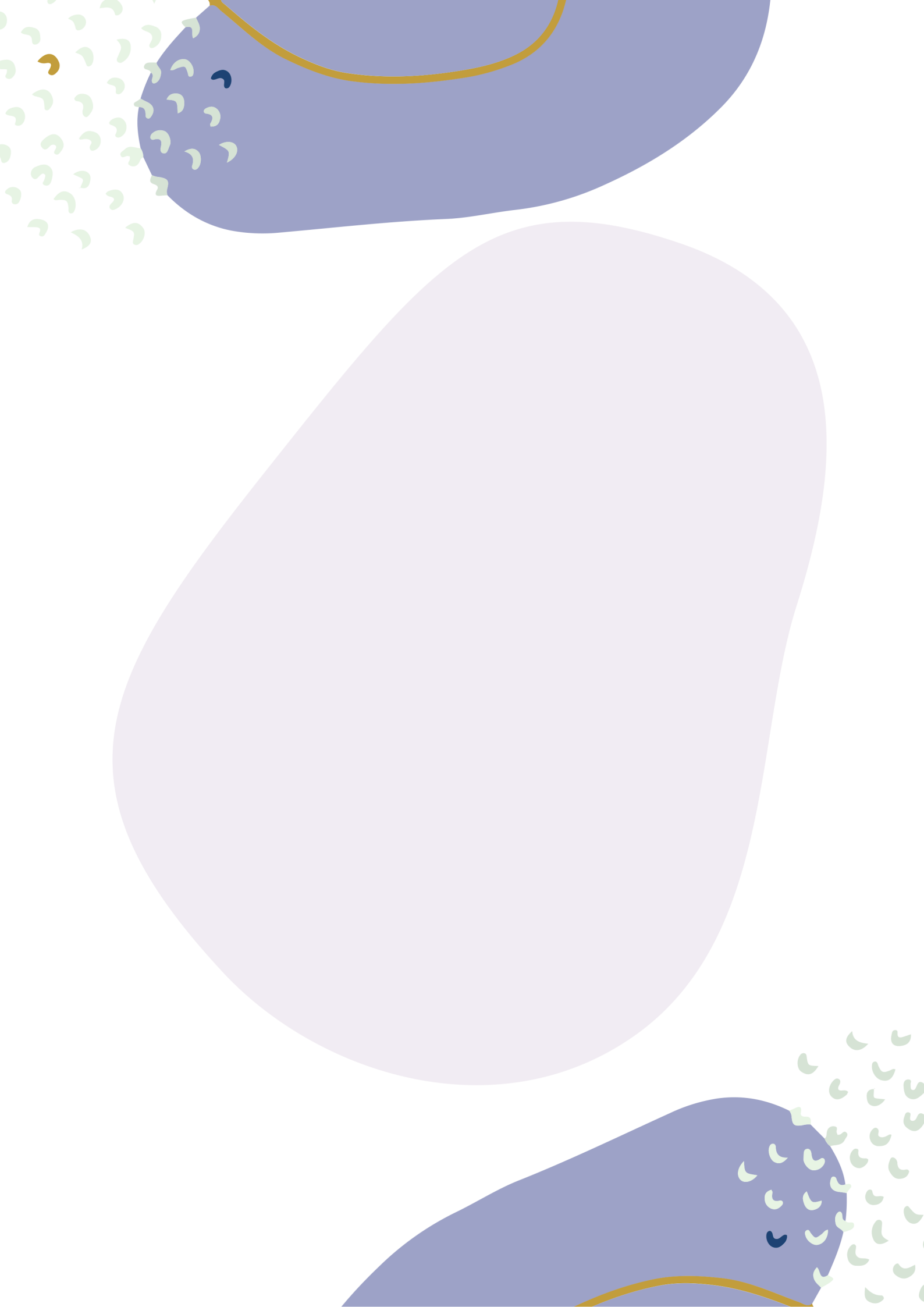
Damit du jedes Mal, wenn du dich bei einem negativen oder nicht so kraftvollen, hilfreichen Gedanken erwischst, ihn durch eine deiner Affirmationen ersetzen kannst.

Das ALLERWICHTIGSTE dabei ist, wenn du deine Affirmation sagst oder denkst, sie zu

*fühlen!*

Dich in diese neue Wahrheit rein zu fühlen. So als wäre diese neuen Wahrheit bereits jetzt schon Realität.





Meine liebsten und kraftvollsten  
Affirmationen:





Wohoo!

# Was für eine Reise!

Was für eine wundervolle Zeit! Eine richtiggehende Reise und das Beste daran ist, dass deine eigentliche Reise gerade erst beginnt. Die Reise zu deinem wahren Selbst, deinem ureigenen wunderschönen Licht. Denn die letzten fünf, tief transformierenden, Wochen waren erst der Anfang.

Wenn ich eines gelernt habe, dann dass wir in unserem Leben immer weiter und weiter lernen, uns immer besser kennenlernen, immer mehr unsere eigene Wahrheit entdecken, die wir dann leben können.

Das ist ein wunderschöner Prozess!

Denn wenn wir unser Leben als eine Art Spielplatz für unsere Seele begreifen, dann sind neue Erfahrungen, ja sogar Herausforderungen gleich viel weniger schlimm oder gar beängstigend.

Ich habe es schon ein paar Mal gesagt, Angst gehört dazu, denn unser Körper, unser Gehirn will in allererster Linie das wir überleben. Spaß und neue Dinge sind für unser körperliches Überleben nicht notwendig. Unsere Seele aber sehnt sich nach Spaß und Abenteuer.

Und dies beides in Einklang zu bringen, ist eine wunderschöne, nie langweilig werdende Aufgabe und ich bin unglaublich dankbar, dass ich dich dabei begleiten darf. Ich bin so stolz auf dich, du wundervoller Mensch!

*Alles Liebe, deine Sandra!*

P.S. Falls du es noch nicht gemacht hast, dann schreib mir deine Erfahrungen, die du in den letzten Wochen gemacht hast. Ich würde mich unglaublich darüber freuen!

