Affirmationen

• Wähle von den unten stehenden Affirmationen eine aus, die dich anspricht. Du darfst den Satz im Wortlaut auch ändern, wenn andere Begriffe dir eher zusagen, oder eigene Affirmationen formulieren. Beachte dabei unbedingt zwei Grundregeln:
– Bilde keine verneinten Sätze (Sätze, in denen nicht, nie, kein usw. vorkommen) und auch keine mit Begriffen von negativer Bedeutung. Sag also nicht: „Ich habe keine Selbstzweifel mehr“ oder „Meine Selbstzweifel verschwinden“. Sondern: „Ich bin selbstbewusst und selbstsicher“. Negative Begriffe erwecken nämlich eine negative Emotion in dir, und das wirkt kontraproduktiv; Affirmationen sollen stets schöne, beglückende Dinge aussagen.
– Die Affirmation muss den angestrebten Zustand in der Gegenwart und als Tatsache ausdrücken (nicht in der Zukunft oder als Wunsch). Sag also nicht: „Ich werde/möchte mich selbst lieben“. Sondern: „Ich liebe mich selbst.“
• Wiederhole am Abend unmittelbar vor dem Einschlafen die Affirmation zehn bis zwanzig Mal, am besten halblaut, damit sie auch über den Gehörsinn ins Unbewusste eingeht, langsam und monoton wie eine Litanei. Wenn du magst, fährst du in Gedanken damit fort, bis du einschläfst. Am Morgen, gleich nach dem Aufwachen, tust du das Gleiche.
• Du kannst die Affirmation auch tagsüber überall und jederzeit rezitieren, etwa bei einem Spaziergang, beim Autofahren oder während des Kochens.
• Die gewählte Affirmation behältst du über mehrere Wochen bis Monate bei; dann darfst du eine neue aussuchen.

Affirmationen für Selbstliebe

• Ich bin es wert, mich selbst zu lieben •

• Ich bin es wert, geliebt zu werden •

• Ich nehme mich an und liebe mich, wie ich bin •

• Ich wage *jetzt,* ich selbst zu sein •

• Ich verzeihe mir alle meine Unzulänglichkeiten •

• Ich bin voller guter Eigenschaften, ich lasse sie *jetzt* wirken •

• Ich fühle mich in mir selbst wohl und geborgen •

• Ich finde *jetzt* Lebensfreude und Zuversicht in mir •

• Ich lasse meine Vergangenheit los, ich verzeihe mir alles •

Copyright © 2009 nada Verlag, CH-8712 Stäfa

nada

nada AG, Verlagshaus für tragende Literatur
www.nada-verlag.ch • www.selbstliebe.ch