

## AFFIRMATIONEN 1/3

**HEUTE FOKUSSIERE ICH MICH NUR  
AUF ANGENEHME GEDANKEN.**

**ICH BIN GANZ BEI MIR.**

**ICH BIN WERTVOLL.**

**ICH BIN RICHTIG SO WIE ICH BIN.**

**ICH LIEBE MICH UND MEIN LEBEN.**

**ICH NEHME MIR ZEIT FÜR MICH.**

**ICH NEHME MICH SO AN  
WIE ICH BIN.**

**ICH BIN STOLZ AUF MICH.**

**ICH KANN ALLES SCHAFFEN.**

**DAS LEBEN IST SCHÖN.**

**ICH HABE SCHON VIEL  
ERREICHT.**

**ICH HABE MENSCHEN DIE  
MICH LIEBEN.**

**ICH BIN NICHT ALLEIN.**

**ICH BIN STOLZ AUF MICH.**

## AFFIRMATIONEN 2/3

**ICH SPÜRE MICH UND  
MEINEN KÖRPER.**

**ICH SCHAFFE WAS ICH MIR  
VORNEHME.**

**ICH FÜHLE MICH WOHL IN MEINEM  
KÖRPER.**

**ICH LASSE LOS.**

**ICH NEHME MIR ZEIT FÜR MICH  
UND MEINE BEDÜRFNISSE.**

**ICH BIN FREI.**

**ICH BIN ZUFRIEDEN MIT MIR.**

**ICH GLAUBE AN MICH.**

**ICH BIN DANKBAR FÜR DAS  
WAS ICH HABE.**

**ICH BIN MUTIG.**

**ICH BIN UNABHÄNGIG.**

**ICH VERTRAUE MIR.**

**ICH HABE DIE KONTROLLE  
ÜBER MEIN LEBEN.**

**ICH BIN STARK.**

## AFFIRMATIONEN 3/3

**ICH NEHME MICH UND MEINE  
GEFÜHLE ERNST.**

**ICH SORGE FÜR MICH.**

**ICH VERTRAUE AUF MEINE  
INTUITION.**

**ICH BIN WICHTIG.**

**ICH KANN MEIN LEBEN  
SELBST GESTALTEN.**

**ICH BIN GELASSEN.**

**ICH BIN OK.**

**ICH BIN OFFEN FÜR NEUES.**

**ICH DARF GLÜCKLICH SEIN.**

**ICH HABE DIE WAHL UND  
KANN ENTSCHIEDEN.**

**ICH BIN GUT GENUG.**

**ICH BIN ERFOLGREICH.**