

Leichter leben mit Affirmationen



100 Affirmationen von Ursula Thomas



In diesem kleinen E-Book stelle ich dir nun 100 unterschiedlichste Affirmationen vor. Die meisten davon fließen immer mal wieder in meinen Alltag mit ein. Sei es bei Spaziergängen, Fahrrad fahren oder bei einem entspannten Ausruhen in der Sonne. Das Schöne an Affirmationen ist, dass du sie immer und überall anwenden kannst und dich durch sie auf etwas Positives fokussierst. So lernst du, dein negatives Gedankenkarussell zu unterbrechen, zu stoppen und es in eine neue, angenehmere Richtung zu lenken.

Ob Affirmationen wirklich etwas für dich sind, ob sie dir in deinem Alltag, in deinem Leben helfen, das kannst nur du alleine entscheiden. Probiere es einfach aus. Wenn es dir dadurch besser geht, du dich wohl fühlst, dann nutze sie so für dich, wie es am stimmigsten ist. Denke dir gerne auch eigene Affirmationen aus, die individuell auf dich und dein Thema passen.

Wichtig ist nur, dass sie positiv formuliert sind. Und verzichte möglichst auf die Worte "kein" und "nicht". Immer wieder liest man, dass das Universum die Worte nicht kennt bzw. diese Verneinung weglässt. Was bedeutet, dass du dir das anziehst, was du im Grunde nicht haben möchtest. Ob das wirklich zu 100% so ist...hmm. Wenn ich so darüber nachdenke, weiß meine Seele und das Universum ja schon genau, was ich möchte. Und ob es dann tatsächlich an solchen Worten scheitern soll? Probiere es am besten selbst aus und lausche deiner inneren Stimme, was sie dazu zu sagen hat. ;-)



Such dir am besten zu Beginn maximal 3-5 Affirmationen aus, mit denen du dann einige Tage oder auch Wochen "arbeiten" möchtest. Sprich sie in Gedanken, oder Zuhause auch laut wenn du magst, immer wieder vor dich hin. Du wirst bemerken, dass sie nach kurzer Zeit schon automatisch in dir ablaufen. Natürlich kannst du sie dir auch immer wieder komplett durchlesen – ganz so, wie du magst.

Wenn du bemerkst, dass sich negative Gedanken oder Gefühle in dir auf tun, dann werde aufmerksam und unterbrich' sie. Denke dir dazu z.B. irgendein lustiges Wort aus, was du dir leicht merken kannst und was du dann in Gedanken aussprichst. (*Vorsicht wenn du unter anderen Menschen bist. Wenn du da auf einmal laut "Mauseschiss" oder sonstwas seltsames rufst, könnte es komisch werden. Andererseits habt ihr so vielleicht alle etwas zu lachen. ;-)*) Mit so einem kleinen Wort lenkst du jedenfalls deine Energie direkt auf etwas anderes, musst vielleicht lachen und sprichst weiter deine Affirmationen.

Das hat mir in schwierigen Zeiten immer sehr gut geholfen. So konnte ich zum einen meine Aufmerksamkeit auf das lenken, was gut für mich war und zum anderen konnte ich mein Energielevel entsprechend anheben. Und die Affirmationen liefen schon völlig automatisiert ab. ;-)

Es bedeutet natürlich nicht, dass du dadurch deine negativen Gefühle und Lern-Themen unterdrücken sollst, das würde ohnehin keinen Sinn machen, da sie immer wieder "anklopfen" bis du dich entsprechend mit ihnen befasst.

Betrachte die Affirmationen einfach als eine Art Wegbegleitung, die dir dabei helfen können dein Leben leichter zu gestalten und dich auf die positiven Dinge des Lebens zu fokussieren. ;-)



Affirmationen

1. Voller Freude sehe ich meiner wundervollen Zukunft entgegen.
2. Ich vertraue und folge stets meinen Eingebungen.
3. Für mich ist immer gesorgt.
4. Ich bin behütet, sicher und entspannt.
5. Dankbar nehme ich die Wunder und Geschenke des Lebens an.
6. Ich erkenne jetzt all die Fülle um mich herum.
7. Tag für Tag schenke ich mir selbst mehr Liebe und Wertschätzung.
8. Das Paradies ist immer da wo ich bin.
9. Meine Arbeit ist für mich Freude, Liebe, Erfüllung und Urlaub.
10. Ich bin erfüllt von tiefer Dankbarkeit.
11. Ich erkenne jetzt mehr und mehr meine eigenen Talente und Fähigkeiten.
12. Ich erlaube mir jetzt glücklich zu sein.
13. Ich bin dankbar für meine erfüllenden Beziehungen.
14. Das Universum giesst jetzt sein Füllhorn über mir aus.
15. Meine innere Fülle fließt über in mein Aussen.
16. Alles was ich gebe, gebe ich von Herzen.
17. Ich lebe jetzt mehr und mehr meinen Lebensplan.
18. Ich fahre stets auf den Strassen des Glücks.
19. Liebe, Freude und Glück sind meine treuen Begleiter.
20. Ich lasse jetzt zu, dass die Liebe mich vollständig durchflutet und erfüllt.
21. Ich bin getragen von Liebe und Licht.
22. Ich lasse mein Licht jetzt hinaus strahlen in die Welt.
23. Ich bin gut so wie ich bin.
24. Ich bin Ich.



25. Ich bin mein eigenes Original.
26. Ich lebe jetzt mehr und mehr meine Einzigartigkeit und Originalität.
27. Ich vertraue auf die Hilfe und Unterstützung meiner Schutzengel.
28. Ich fühle mich stets sicher und geborgen.
29. Ich bin vom Leben getragen.
30. In mir ist alles, was ich wirklich benötige.
31. Ich erkenne die Schätze in meinem Inneren.
32. Meine innere Stimme sagt mir immerzu, was für mich das Beste ist.
33. Ich umgebe mich nur noch mit Menschen, mit denen ich mich wirklich wohl fühle.
34. Jeder Mensch darf so sein, wie er ist – auch ich.
35. Ich akzeptiere andere Menschen so, wie sie sind.
36. Ich bin nur für mich selbst verantwortlich.
37. Ich Sorge gut für meinen Körper, Geist und Seele.
38. Ich trenne mich in Liebe von allem Alten und begrüße alles Neue in meinem Leben.
39. Alles Gute fließt jetzt in mein Leben.
40. Ich verdiene es in Fülle und Wohlstand zu leben.
41. Ich öffne meine Tür für die finanzielle Fülle.
42. Meine Talente und Fähigkeiten ermöglichen es mir jetzt in finanzieller Freiheit und Fülle zu leben.
43. Ich lebe stets frei und unabhängig.
44. Ich bin frei, frei immer frei.
45. Ich bin der glücklichste Mensch in meinem Leben.
46. Ich umarme mich täglich selbst und bin liebevoll zu mir.
47. Liebevoll begegne ich anderen Lebewesen.
48. Mein Glück vervielfacht sich, je mehr ich es von Herzen teile.
49. Ich sage JA zu mir und meinem wundervollen Leben.
50. Klar und deutlich sehe ich, was ich wirklich will.
51. Ich bin dankbar für alle Erfahrungen – sie haben mich gestärkt für meinem Weg.
52. Ich lebe vollkommen im Hier und Jetzt.
53. Jetzt geht es mir immer gut.



54. Ich bin gesund an Körper, Geist und Seele.
55. Ich bin stolz auf mich.
56. Mehr und mehr akzeptiere ich alle Seiten an mir.
57. Ich darf so sein wie ich bin.
58. Ich darf auch Nein sagen!
59. Ein Nein zu anderen ist ein großes Ja zu mir selbst.
60. Ich bin das Beste, was Gott je erschaffen hat. ;-)
61. Alles was ich tue, tue ich für mich.
62. Meine Meinung über mich ist die einzigste die wichtig ist.
63. Mir alleine muss gefallen was ich tue.
64. Ich lebe mein Leben so wie es mir gefällt. Das bin ich mir wert.
65. Ich lebe und arbeite jetzt an dem Ort an dem ich mich rundum wohlfühle.
66. Ich wohne jetzt an meinem Seelenort und lebe meinen Seelenplan.
67. Ich liebe das gesellige Beisammensein mit meinen wundervollen Freunden.
68. Ich lasse täglich Liebe in meine Beziehungen und Begegnungen fließen.
69. Ich segne alle Menschen, die mir heute begegnen.
70. Ich segne meinen heutigen Tag.
71. Meine Projekte finden grossen Anklang.
72. Ich liebe und schätze mich für alles, was ich tue.
73. Meine Kunden sind stets glücklich und zufrieden mit meiner Arbeit.
74. Meine Arbeit erfüllt mich mit Liebe und Dankbarkeit.
75. Ich bewirke mit meinem Tun viel Gutes in dieser Welt.
76. Mein Geld fließt dorthin wo es stets gut angelegt ist.
77. Ich handle stets zu meinem und zum höchsten Wohle aller.
78. Ich kenne meine Grenzen und setze sie klar und deutlich.
79. Liebevoll und stark behaupte ich mich auch in herausfordernden Situationen.
80. Ich erkenne meine eigene Kraft und nutze sie.
81. Ich wachse an allen Herausforderungen.
82. Ich folge stets meinem Herzen und meiner Seele – sie kennen meinen Weg.



83. Ich lasse mich vertrauensvoll vom Leben führen.
84. Ich vertraue mir selbst und meiner inneren Stimme.
85. Mutig gehe ich den Weg, der sich für mich gut und richtig anfühlt.
86. Ich habe jetzt die Kraft und den Mut das zu tun, was ich schon immer tun wollte.
87. Dankbar und voller Freude feiere ich alle meine kleinen und großen Erfolge.
88. Ich alleine entscheide was ich tun möchte und was gut für mich ist.
89. Ich bin die Kapitänin meines Lebens-Schiffes.
90. Ich bestimme wohin meine Lebens-Reise geht.
91. Ich achte auf mich und meinen Körper und gönne mir auch Ruhezeiten.
92. In Ruhephasen tanke ich Kraft für meinen weiteren Lebensweg.
93. Jedes Leben ist es wert geschätzt und geachtet zu werden.
94. Ich segne jeden, der mir heute begegnet und alles, was ich heute erlebe.
95. Ich genieße heute den ersten Tag vom Rest meines großartigen Lebens.
96. Ja ich will es! Ja ich kann es! Ja ich tue es!
97. Ja, ich habe es geschafft! Danke!
98. Ich sprudle über vor Inspirationen und neuen Ideen und verwirkliche sie mit Freude und Leichtigkeit.
99. Ich bin dankbar für die Erfüllung meiner Wünsche.
100. Mein Leben ist immerzu begleitet von Wundern und vielen glücklichen Momenten.



Ich könnte jetzt noch viiiiel mehr Affirmationen hinzufügen, wo ich gerade so dran bin. Sie sprudeln einfach so aus mir heraus. Aber ich gestalte lieber bei Gelegenheit noch einen neuen Teil, damit es nicht so viel auf einmal wird. ;-)

In den 100 Affirmationen findest du ganz sicherlich schon ein paar passende Inspirationen für dich.

Sehr freue ich mich auch über eine Rückmeldung, wie es dir mit den Affirmationen ergeht, wie du dich durch die Arbeit mit ihnen fühlst, was sie in und bei dir bewirken.

Ich wünsche dir ganz viel Spaß beim ausprobieren und experimentieren.

Ursula Thomas ;-)

P.S.: Ein herzliches Dankeschön für das lesen und nutzen meines kleinen Affirmations E-Book's. ;-)
Wenn du magst, schreib' mir doch gerne ein Feedback, welche Erfahrungen du mit den Affirmationen oder mit Affirmationen im allgemeinen gemacht hast.





Ursula Thomas
Ochtendungerstr. 47
56642 Kruft
ulla.thomas@gmx.de
www.botschaftenmitherz.de

