

AFFIRMATIONEN

IDEEN FÜR AFFIRMATIONEN

- Ich verdiene es, gesund und stark zu sein.
- Ich vertraue mir selbst.
- Ich vergebe jetzt meinen Eltern (Freunden, Familie, Partnern usw.). Ich vergebe jetzt mir selbst.
- Ich liebe jede Zelle in meinem Körper. Ich erlaube mir gesund zu sein. Ich liebe mich.
- Mein Körper nutzt Entspannungszeiten um sich zu heilen. Je mehr ich entspanne, desto gesünder bin ich.
- Ich schaffe in meinem Leben ein Gleichgewicht von Arbeit, Spaß und Ruhephasen. Sie bekommen alle gleichviel Zeit.
- Ich genieße die Lebensmittel, die für meinen Körper gut sind.
- Ich bin der einzige Mensch, der meine Essgewohnheiten steuern kann. Wenn ich mich dazu entscheide, kann ich immer 'Nein' zu etwas sagen und darauf verzichten.
- Meine glücklichen Gedanken tragen dazu bei meinen gesunden Körper zu erschaffen.

LINKS ZU GESPROCHENEN AFFIRMATIONEN

- [50 positive Affirmationen für den Morgen](#)
- [AFFIRMATION: Entspannt Einschlafen](#)
- [POWERFUL POSITIVE Morning Affirmations \(Englisch\)](#)