

Affirmationen

- * führen zu einem größeren Selbstverständnis
- * neutralisieren einschränkende und negative Gedanken- und Glaubenssysteme
- * zeigen, wie wir mit Gedanken unsere innere und äußere Welt erschaffen
- * öffnen uns für neue Erfahrungs- und Gefühlsebenen
- * weisen in eine neue Freiheit und Wirklichkeit
- * schaffen mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

Ich denke von Dir,..... wie ich wünsche, dass du über mich denkst.

Ich spreche von Dir, wie ich möchte, dass du über mich sprichst.

Ich handle Dir gegenüber so,wie ich wünsche, dass du es mir gegenüber tust.

Alles Sicht-, Fühl- und Greifbare wurde von Gedanken geschaffen!

Jeder Manifestation gehen Gedanken voraus!

Je intensiver wir uns bestimmten Gedanken widmen, desto schneller werden sie sich realisieren!

Jeder Gedanke, jede Handlung und jeder Wunsch wird in unserem Bewusstsein aufgezeichnet.

- > Wir erfahren diese Informationen als Wahr - nehmungen, bis sie durch andere ersetzt bzw. revidiert werden.
- > Alle Gedankenbilder, die sich im Laufe unseres Lebens gebildet haben, sind jene Brillen, durch die wir uns selbst und unsere Umwelt wahrnehmen.
- > **Unser Selbst- und Weltbild ist die Summe aller gespeicherten und als wahr akzeptierten Informationen egal, ob es negative oder positive Gedanken sind.**
- > Der bewusste Umgang mit den Gedanken fördert die Eigenverantwortung und revidiert/korrigiert Gedanken wie:

„Ich bin das Opfer meiner Umwelt.“

Affirmationen sind im Grunde alles, was wir sagen oder denken!

Unsere Gedanken erschaffen unsere Gefühle, Überzeugungen und Erfahrungen!

Nur zu häufig sind negative wie:

„Ich will dies in meinem Leben nicht.“ oder „Ich will nicht mehr krank sein“,
oder „Ich hasse diesen Job“.

- > Wenn wir in unserem Leben etwas verändern oder manifestieren möchten, müssen wir zuerst feststellen, was wir wirklich wollen.
- > Wir müssen bejahen, dass wir Willens sind, uns oder unser Leben aus einer anderen Sicht zu betrachten.

Wir können unsere Erfahrung ändern, indem wir zuerst unsere Gedanken ändern!

- > Wenn du zum ersten Mal mit einer Affirmation arbeitest, meinst du vielleicht, sie sei nicht wahr.
- > Wenn sie jedoch bereits wahr wäre, bräuchtest du die Affirmation nicht mehr.
- > **Was geschieht, wenn du etwas säst?** > Zuerst keimt der Samen, > dann treibt er Wurzeln, > und schließlich ragt der kleine Spross aus der Erde hervor.
> Es braucht Zeit, bis aus dem Saatkorn eine ausgewachsene Pflanze geworden ist!
- > So ist es auch mit den Affirmationen. > Sei behutsam und geduldig mit dir selbst.
- > Vielleicht stößt du auch auf Zweifel, ob du mit den Affirmationen richtig arbeitest, oder sie die überhaupt etwas nützen. Das ist völlig normal.

Das Unterbewusste lässt sich mit einem Archiv vergleichen: Alle Gedanken, Worte und Erlebnisse seit deiner Geburt werden hier gewissermaßen in Akten abgeheftet.

> Stell dir vor, dein Geist verfüge über eine Schar von Kurieren, die nach den Nachrichten greifen, sie betrachten und dann in die entsprechenden Akten angelegt mit Texten wie:

„Ich bin nicht gut genug.“

„Ich bin nicht clever genug, um das zu tun.“ oder „Was geht es mich an?“

Das Unterbewusste wird unter solchen Botschaften regelrecht begraben.

→ Doch plötzlich stoßen die Kuriere auf Nachrichten, die lauten:

„Ich bin wunderbar und ich liebe mich!“

Sie reagieren mit Erstaunen: „Was ist das?“ „Wo ordnen wir das ein?“

„So etwas war noch nicht da gewesen.“

„Diese Botschaft haben wir noch nie gesehen.“

Sie rufen den Zweifel herbei!

> Der Zweifel nimmt die Botschaft auf und sagt zu dir:

„He, du, schau dir das an! Wir haben keinen Platz, um dies einzuordnen!

> Das muss ein Irrtum sein!“

Entweder sagst du dann zum Zweifel:

„O Ja, du hast recht. Ich bin schrecklich. Ich bin nicht gut.“

„Tut mir Leid, ich habe einen Fehler gemacht“

> und kehrst zu deiner alten Denkweise zurück,

oder du sagst zum Zweifel:

„Danke, für die Mitteilung, aber das ist die neue Botschaft!“

„Lege eine neue Akte dafür an, denn es werden noch viele solche Nachrichten kommen.“

> Auf diese Weise wirst du im Laufe der Zeit dein Denken verändern,
und eine neue Wirklichkeit für dich selbst aufbauen.

> Denke daran: Es liegt in deiner Hand!

> Unterstütze und verstärke deine neuen, positiven Affirmationen auf jede mögliche
Weise: > In deinen Gedanken, deinen Gesprächen mit dir selbst und anderen.

> Wenn du Affirmationen findest, die richtig für dich sind, heftest du sie vielleicht an
deinen Spiegel, legst sie auf deinen Arbeitstisch, oder klebst sie ans Armaturenbrett
in deinem Auto.

Denke daran:

Ein Gedanke macht nicht viel aus.

> Gedanken, die wir jedoch immer und immer wieder denken, sind wie Wassertropfen:

> zuerst sind es nur wenige, doch nach einiger Zeit ist ein kleiner Teich entstanden,

> dann ein See und schließlich ein Meer der Negativität und man kann darin ertrinken.

> Wenn es positiv ist, können wir auf dem Ozean des Lebens schwimmen!