



Positive Affirmationen

1. Morgens, spätestens 15 Minuten nach dem Aufstehen, Die von Dir zusammengestellte Affirmationsliste laut und deutlich vorlesen (wenn Du nicht allein bist, dann zumindest die Sätze mit den Lippen leise formen). Nach jeder Bestärkung ca. 10-20 Sekunden pausieren, um sich die Affirmation **bildlich** vorzustellen.
2. Tagsüber (egal wann) eine Affirmation aussuchen, die einem **wichtig** erscheint und mindestens 20-mal hintereinander auf ein unliniertes Blatt schreiben. Gerade und deutlich schreiben. Langsam versuchen, immer kleiner zu schreiben (Affirmationen können auch mit **Du**, *Dein Vorname...* anfangen)
3. Abends, kurz vorm Einschlafen wieder das gleiche, wie morgens nach dem Aufwachen.

Du kannst es auch - wie ich - nur abends kurz vor dem Einschlafen machen. Dann könnte es aber etwas länger mit der Erfüllung dauern (wie bei mir). Es braucht etwa einen Monat, bist Du Dich an die neuen Glaubenssätze gewöhnst.

Auf den nächsten Seiten findest Du die besten Affirmationen sortiert nach Thema. Suche Dir bitte die Affirmationen heraus, die Dir Deine Intuition vorgibt, denn jeder hat andere „Baustellen“, an denen er arbeiten möchte und sollte.

Arbeit – Beruf – Finanzen

- Ich verdiene viel Geld, während ich das mache, was mir gefällt.
- Das Geld kommt von überall her
- Ich bin in jedem Bereich meines Lebens erfolgreich
- Ich verdiene stetig mehr Geld
- Meine Arbeit erfüllt mich vollkommen
- Ich selbst bin Schöpfer meines Wohlstands
- Ich bin es wert, erfolgreich zu sein

Gesundheit

- Ich bin in jeder Hinsicht gesund
- Ich fühle mich wohl in meinem Körper
- Ich bin gerne schlank
- Ich bin gesund und glücklich
- Ich bin fröhlich und gelassen
- Jeden Tag komme ich meinem Wunschgewicht näher

Partnerschaft / Freundschaft

- Ich lasse die Vergangenheit los und öffne mich der Zukunft
- Liebe begleitet mich mein ganzes Leben
- Ich bin liebenswert
- Ich verdiene es, geliebt zu werden
- Liebe wird mich finden
- Ich bin dankbar für alle Menschen in meinem Leben, die mich lieben und unterstützen

Selbstvertrauen

- Ich vertraue auf meine Entscheidungen
- Ich bin voller Energie und Optimismus
- Ich bin dankbar für jeden neuen Tag
- Ich verdiene alles Gute, das mir widerfährt.
- Ich liebe und akzeptiere meinen Körper
- Ich bin dankbar für meine Talente und Fähigkeiten
- Ich bin ein Meister meines eigenen Glücks
- Ich bin gut, so wie ich bin
- Ich bin geboren, um ein glückliches und erfolgreiches Leben zu führen
- Zuversicht ist mein ständiger Begleiter
- Durch die Kraft meiner Gedanken bewirke ich die Veränderung
- Ich habe die Kraft, meine schönsten Träume wahr werden zu lassen
- Nur ich bestimme über mein Schicksal

**Ich wünsche Dir ganz viel Erfolg mit diesen Affirmationen.
Hab' bitte Geduld mit Deinem Unterbewusstsein.**



[Hier](#) findest Du noch eine effektivere Variante der positiven Affirmationen über die stillen Frequenzen der „[Silent Subliminals](#)“.

Deine Petra

<https://chill-dein-leben.com>