

## Affirmationen

Ein praktischer Weg zu Wachstum, Veränderung und Heilung

Affirmationen zu nutzen, ist eine der einfachsten und bekanntesten Methoden, wenn es darum geht von innen heraus etwas zu verändern. Falls Du nicht weißt, was eine Affirmation ist, kommt hier eine kurze Erklärung:

*Eine Affirmation ist ein selbstbejahender Satz, den wir uns selbst wieder und wieder sagen, um unsere Gedanken umzuprogrammieren.*

### Der Pendeltest

Er stellt eine gute Grundlage und die Funktionsweise und das Wirken von Affirmationen da. Du nimmst ein Pendel oder eine Kette mit Anhänger in die Hand und stellst deinen Ellenbogen auf. Nun schaust du auf das hängende Pendel und sprichst im Gedanken oder laut eine Affirmation aus. „Das Pendel bewegt sich nach links und rechts“ oder „Das Pendel schwingt im Kreis“

Dein Unterbewusstsein wird diesen Befehl unbemerkt ausführen und lässt das Pendel wie gewünscht bewegen.

Diesen Mechanismus kannst du dir zu Nutze machen um dich zu bestärken und entspannen. Wenn du Abends wieder schwer einschlafen kannst dann können Dir diese Affirmation vielleicht helfen:  
„Ich lasse los“  
„Ich entspanne mich und schlafe ein“

### Frieden

Es geht nicht darum Dir etwas einzureden sondern im Frieden mit Dir und Deinen Emotionen zu sein. Wenn Du dir oft Sorgen machst, dann sei auch damit im Frieden. Überlege Dir einfach, was Du anstelle der Sorgen haben möchtest. Zum Beispiel: Das Vertrauen, dass alles gut wird. Die Affirmation könnte dann lauten: „Ich vertraue dem Leben“ oder „Alles wird gut“ oder „Ich erlaube mir jeden Tag mehr dem Leben zu vertrauen“.

Versuche vor allem für Dich die Passende Affirmation zu finden, mit der Du dich gut fühlst und die Dir Kraft schenkt. Ganz zum Schluss noch ein paar Anregungen:

- Ich lasse los
- Ich entspanne mich
- Obwohl ich mir gerade Sorgen mache bin ich im Frieden mit mir und entspanne mich
- Ich lasse alten los und öffne mich für neues
- Ich glaube an mich. Jeden Tag mehr und mehr.
- Jeden Tag fällt es mir ein kleines bisschen leichter, zu meiner Meinung zu stehen.
- Ich vertraue darauf, dass ich mit Verletzungen immer besser und besser umgehen kann.
- Ich darf meine Meinung haben, auch wenn andere es anders sehen.
- Ich achte bei meinen Entscheidungen immer öfter darauf, dass ich meine Bedürfnisse im Blick habe.
- Ich spüre jeden Tag ein kleines bisschen mehr, wie mein Mut zu mir zu stehen wächst.
- Auch wenn wir unterschiedlicher Meinung sind, können wir uns nahe sein.
- Ich weiß, wie ich mit mir umgehen kann, um mir gut zu tun.
- Ich erlebe immer häufiger, dass meine Verletzungen heilen können.
- Es ist gut für mich ...
- Ich genieße es ...