

HEALTHY HABITS:

Affirmationen formulieren

Affirmationen sind positive Gedanken, Sätze und Überzeugungen, die du dir in Gedanken oder auch laut regelmäßig selbst sagst. Sie beeinflussen unsere Wahrnehmung im Unterbewusstsein, wodurch wir eine positive und zuversichtliche Erwartungshaltung gegenüber der Zukunft entwickeln. Affirmationen sind zum Beispiel folgende Sätze: „Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten.“ „Ich höre auf mein Bauchgefühl und meine Intuition.“



AUFGABE:

Formuliere 3 positive Affirmationen, die dich über die nächsten Wochen begleiten dürfen. Achte darauf, die Sätze im Präsens zu formulieren, also immer so, als wäre dieser Wunschzustand schon eingetroffen. Verwende keine Negationen, also Wörter wie „kein“ oder „nicht“.

1.
2.
3.

