



Affirmationen klopfen

Wähle einen Satz aus, der dir gut tut oder formuliere einen eigenen.

Klopfe jeden Punkt mind. 8 Mal, während du dazu den Satz vor dir hersagst.

- Ich werde ruhig und zufrieden
- Ich wende mich mir voller Liebe zu
- Alles, was ich brauche, ist in mir
- Ich bin stolz auf alles, was ich gut mache
- Ich freue mich an allem, was mir gelingt
- Ich achte und respektiere mich für alles, was ich gut mache
- Meine Energien werden ausgewogen, ich komme in meine Mitte
- Ich vertraue meiner inneren Stimme
- Ich bin sicher und geschützt
- Ich will mich freuen am Leben
- Ich achte mich selber, meine Grenzen und andere
- Ich bin es wert, geliebt zu werden, mit all meinen Stärken und Schwächen
- Ich lasse die Vergangenheit los
- Ich nehme mich liebend an
- Ich lerne, klare Entscheidungen zu treffen
- Ich bin voller Hoffnung, leicht und beschwingt