

Handbuch

Subliminal - Video

So arbeitet dein
Unterbewusstsein für dich,
anstatt gegen dich



Binaurale Beats & Silent Subliminals
befreien deinen Kopf von unbewussten
Blockaden, die dich an einem Leben in
Reichtum, Wohlstand und Freiheit hindern

Inkl. Handbuch & ausführlicher Anleitung für einen schnellen Erfolg

Inhaltsverzeichnis

Vorbereitung zum Anschauen des Videos.....	S. 1
Konkrete Vorbereitungen.....	S. 1
Begleitvideo.....	S. 2
Positive Auswirkungen – auf medizinisch anerkannter Basis nachweisbar.....	S. 3
Binaural Beats & Töne.....	S. 6
Atmung.....	S. 7
Texte, Bilder und Filmmaterial im Video.....	S. 8
Animierter Text.....	S. 8
Rolltext.....	S. 8
Bilder im Video.....	S. 9
Filmmaterial im Video.....	S. 9
Umgang mit Stress, Unruhe und ähnlichen Symptomen.....	S. 10
Subliminale Botschaften – Silent Subliminals.....	S. 11
Affirmationen.....	S. 13
Warum Affirmationen nicht für jeden funktionieren und was zu tun ist.....	S. 13
»Multiple Informationsströme©«.....	S. 15
3 Hauptaffirmationen für starke und positive Grundüberzeugungen.....	S. 16

Hauptaffirmation 1: Alles in meinem Leben wendet sich zum Besten.....	S. 16
Hauptaffirmation 2: So wie ich bin, bin ich vollkommen in Ordnung.....	S. 17
Hauptaffirmation 3: Ich werde geliebt und ich selbst bin Liebe.....	S. 18
Auflistung der Affirmationen.....	S. 19
Affirmationen zum Thema Liebe, Selbstliebe, Beziehung.....	S. 19
Affirmationen zum Thema Geld und Wohlstand.....	S. 20
Affirmationen zum Thema Gesundheit.....	S. 22
Affirmationen zum Thema Angst, Vertrauen und Mut.....	S. 23
Affirmationen aus verschiedenen Bereichen.....	S. 28

Vorbereitung

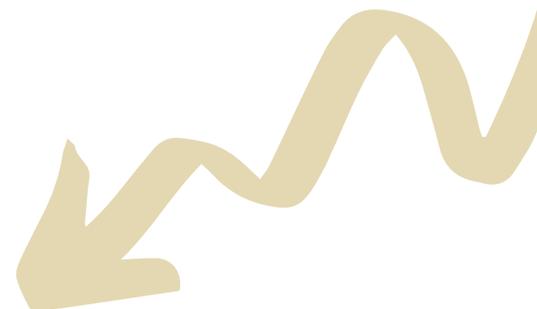
zum Anschauen des Videos

Mit ein paar kurzen Vorbereitungen kannst du wesentlich mehr aus dem Video an Nutzen für dich herausholen. Es sind einfache Dinge, die in der Summe aber große Auswirkungen haben. Nimm dir deshalb immer die Zeit, um dies zu tun, und dadurch auf Dauer wesentlich mehr Erfolg zu haben.

Konkrete Vorbereitungen:

Trinke vor dem Anschauen ein Glas Wasser. Dadurch sorgst du für genügend Flüssigkeit und der Mund trocknet bei den Atemübungen nicht aus. So kannst du wesentlich entspannter sein und die Informationen besser aufnehmen.

> Sorge für Ruhe! Schalte alle Störquellen aus. Stelle das Handy auf den Lautlos Modus oder besser noch auf den Flugmodus. Schalte am Computer das E-Mail Programm aus und auch sonstige Benachrichtigungen. Dies ist für dein Unterbewusstsein besonders hilfreich, da es das Signal bekommt, sich voll und ganz auf das nun bevorstehende Video konzentrieren zu können. Störungen können ja nicht auftreten. Dadurch hast du mehr freie Kapazitäten, um die unbewussten Signale und Informationen aus dem Video und dem gesprochenen Text aufzunehmen (Rolltext und subliminale Botschaften)





> Nutze unbedingt einen Kopfhörer. Nur so wirken die Binaural Beats in optimaler Weise für dich. Weitere Infos dazu, was Binaural Beats sind, wie sie wirken und warum diese so kraftvoll und förderlich sind, erfährst du in dem separaten Handbuch zu den Binaural Beats. Dieses kannst du in deinem persönlichen Kundenbereich (Kundenkonto) herunterladen. Außerdem wirken durch das Nutzen von Kopfhörern die subliminalen Botschaften besser.

> Ideal ist es, das Video an einem PC oder Laptop anzuschauen und auf die volle Bildschirmgröße zu zoomen und zu vergrößern. Dadurch hast du ein stärkeres Erleben der einzelnen Elemente und dein Unterbewusstsein kann die durch das Bild laufende Schrift besser aufnehmen.

> Stelle die Lautstärke so ein, dass es sich für dich angenehm anhört. Nicht zu laut und nicht zu leise.

Konkrete Vorbereitungen:

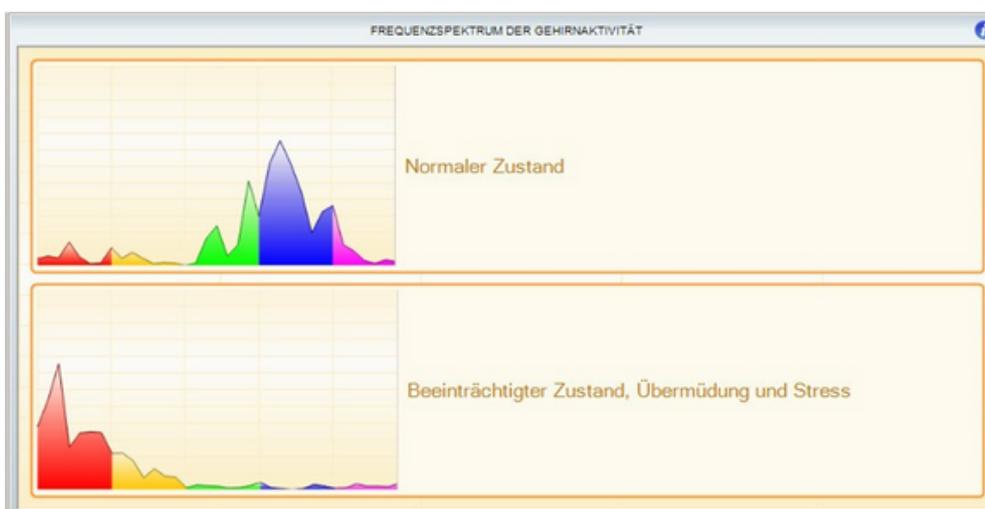
Schaue dir unbedingt das Begleitvideo an. Dieses findest du in deinem persönlichen Kundenbereich. In diesem Video wirst du noch sehr, sehr wertvolle Informationen finden, die dafür sorgen, dass du deine Einstellung entsprechend ändern und deinen Fokus anders ausrichten kannst. Mit diesen zusätzlichen Informationen wird das Erlebnis und Ergebnis, dass du mit diesem Video erzielen kannst, noch besser für dich sein.

Positive Auswirkungen

– auf medizinisch anerkannter Basis nachweisbar.

Das medizinisch anerkannte Herzratenvariabilitäts-Messverfahren, hier durchgeführt mit dem HRV-Messsystem „TDS-Saphir“, ist in der Lage, durch Messung des Herzrhythmus schnell und einfach Rückschlüsse auf die Stressbewältigung eines Menschen zu ziehen. Unter anderem ist es auch möglich, von einem durch Stress verursachten, schlechten Herzrhythmus-Muster direkt auf die elektrische Aktivität bestimmter Hirnareale, wie z.B. des Mandelkerns, zu schließen. Das heißt, dass die Herztätigkeit direkt die Hirntätigkeit beeinflusst. Natürlich geschieht dies auch umgekehrt. Immer, wenn sich dieses System im sogenannten Harmonie-Modus befindet, führt dies zu einem ausgeglichenen Herzrhythmus, mit gleichzeitig ausgeglichener Hirnaktivität.

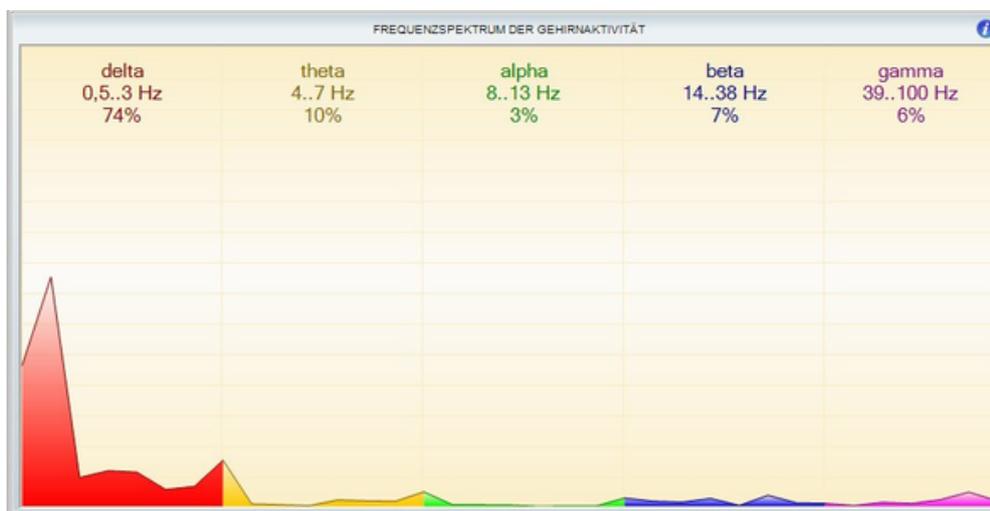
Zum Verständnis der Messung soll die folgende Grafik als einleitende Erklärung, dienen. Auf dieser Grafik wird im oberen Bereich angezeigt, wie der normale Zustand aussieht. Dort liegt die Spitze im blauen Bereich. Dies ist der beta-Bereich und der Zustand des normalen Wach- oder Tagesbewusstseins. Darunter ist zu sehen, wie ein Zustand von Übermüdung und Stress aussieht. Hier sieht man eine deutliche Verschiebung in den delta-Bereich.



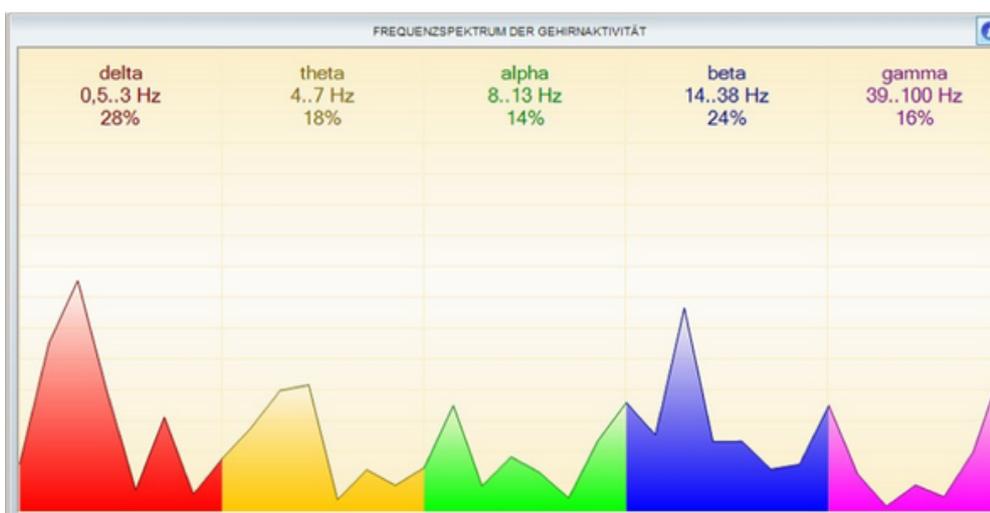
Nachfolgende Bilder zeigen die durch den Herzrhythmus beeinflusste Hirnaktivität, einmal direkt vor dem Schauen des Videos und einmal direkt nach dem Schauen des Videos.

Vor dem Schauen war die Aktivität sehr unausgeglichen. Das erkennt man an der deutlichen Linksverschiebung in den roten Bereich, das ist ein eindeutiges Zeichen für Stress und Müdigkeit.

Messung VOR dem Anschauen:



Messung NACH dem Anschauen:



Nach dem Schauen sind alle Aktivitäten sehr viel ausgeglichener. Alle Frequenzaktivitätsbereiche des Gehirns sind gleichermaßen vertreten, das spricht für mentale Ausgeglichenheit.

Ausgeglichene Menschen meistern alle Probleme im Leben sehr viel einfacher als unausgeglichene Menschen.

Das Schauen des Videos kann einen Menschen vom Stressmodus in den Harmonie-Modus bringen und somit das Meistern von Problemen wesentlich vereinfachen.

Auf der nachfolgenden Grafik ist ein direkter Vergleich der beiden Messungen zusehen.

Links: vor der Messung – Rechts: nach der Messung.



Nochmals zur Verdeutlichung:

Die Grafik links (Messung vor dem Anhören) zeigt deutliche Anzeichen von Müdigkeit. Die Grafik rechts (Messung nach dem Anhören), zeigt ganz klar, wie sich der Harmonie-Modus innerhalb von nur 20 Minuten, während des Anschauens und Anhörens des Videos, erheblich verbessert hat.

Ohne solche Unterstützung fällt es uns oft schwer, aus dem Tal der Müdigkeit oder Mattheit in den Bereich der Lebendigkeit und Aktivität zu gelangen.

Binaural Beats & Töne

Die in diesem Video verwendeten Binaural Beats haben eine Frequenz von 8 Hertz. Dies ist der Alphazustand, der dafür sorgt, dass du sehr entspannt und gelassen sein kannst.

Die Töne der Binaural Beats können zu Beginn manchmal als störend wahrgenommen werden (siehe hier auch den Punkt Stress, weiter unten). Du wirst dich jedoch sehr schnell daran gewöhnen und diese nach einiger Zeit gar nicht mehr zur Kenntnis nehmen. Genau diese Töne sind es ja, die dafür sorgen, dass die schnelle Entspannung eintritt und das Gehirn anfängt, in derselben Frequenz zu schwingen, die dem Alpha-Zustand entspricht.

Detaillierte Informationen zu Binaural Beats und deren Wirk- und Funktionsweise findest du im separaten Handbuch über Binaural Beats. Dieses Handbuch steht dir im Downloadbereich in deinem persönlichen Kundenkonto zur Verfügung.



Atmung

Ziemlich zu Beginn des Videos gibt es eine fünfminütige Atemübung. Diese ist von großer Bedeutung. Deshalb empfehle ich dringend, diese Übung sehr gewissenhaft durchzuführen. Zum einen führst du deinem Körper viel Sauerstoff zu. Des Weiteren geschieht etwas sehr Wichtiges, während du der Atemmeditation folgst. Durch die lange Ausatemphase wird der Vagusnerv stimuliert. Dies geschieht nicht bei der Flachatmung, welche die meisten Menschen haben. Nur bei genügend langer Ausatmung wird der Vagusnerv aktiviert. Dieser sendet dann Impulse an den Rest des Nervensystems und sorgt zum einen dafür, dass sich dieses beruhigt und entspannt. Zum andern wird der Herzrhythmus ausgeglichen. Diese Atemübung wird oft bei Patienten mit Herzrhythmusstörungen angewandt. Diese lernen, bewusst zu atmen um dadurch den eigenen Herzrhythmus ins Gleichgewicht zu bringen. Atme ganz tief in den Bauch ein, bis dieser sich stark ausdehnt. Dies ist die gesündeste Art zu atmen, da die Lungen sich ausdehnen und mehr Volumen aufnehmen können. Gleichzeitig werden beim Ausatmen die verbrauchten Gase aus der Lunge entfernt, wenn du ganz bewusst und umfassend ausatmest.

Wenn du das Video regelmäßig anschaust, wirst du vielleicht bewusst mit deinem Atem umgehen, was insgesamt zu einer gesteigerten Lebensqualität führt.

Texte, Bilder und Filmmaterial im Video

In dem Video wirst du zwei verschiedene Arten von Text sehen. Zum einen Text, der animiert eingeblendet wird und einzelne Affirmationen und positive Suggestionen enthält. Zum anderen Text, der von unten nach oben durch das Video läuft, sogenannter „Rolltext“.

Animierter Text

Den animierten Text kannst du bewusst mitlesen. Du kannst diese Sätze und Aussagen als wahr bestätigen. Es sind Aussagen, die im Laufe der Zeit einen positiv prägenden Einfluss auf dein Unterbewusstsein und dadurch auf dein Leben haben.

Rolltext

Der Rolltext taucht an verschiedenen Stellen im Video auf und beinhaltet verschiedene Themenbereiche, siehe weiter unten. Bei diesem Text empfehle ich, dass du dich einfach nur auf das Bildmaterial, die Musik und den gesprochenen Text einlässt und den Rolltext quasi ausblendest. Je entspannter du bist, umso besser kann dein Unterbewusstsein die Informationen aufnehmen. Studien zeigen, wie leistungsfähig unser Unterbewusstsein tatsächlich ist. Du nimmst Dinge auf diesem Weg auf, ohne dass Anstrengung erforderlich ist.

Bilder im Video

Die Bilder im Video sind so gewählt, dass diese ebenfalls eine positive Stimmung auf dein unbewusstes System haben und für Ruhe und Entspannung sorgen.

Filmmaterial im Video

Das ausgewählte Filmmaterial zeigt dir die Vielfalt und Schönheit des Lebens, ebenso wie es die Bilder tun. Je mehr du dich darauf einlassen kannst, umso mehr Freude, Ruhe und Entspannung wirst du erfahren. Genieße sowohl die Bilder wie auch das Filmmaterial.



Umgang mit

Stress, Unruhe und ähnlichen Symptomen

Falls du bisher noch nicht viel mit Affirmationen, bewussten Atemübungen, Binaural Beats und ähnlichen Themen zu tun hattest, dann kann es sein, dass dein Körper mit Stress darauf reagiert oder du sehr unruhig und nervös und zappelig bist. Das kann eine ganz normale Reaktion sein. Sollte diese auftreten, dann kann ich dir aus der Erfahrung und dem Feedback von unzähligen Menschen mitteilen, dass du dies einfach nur zu akzeptieren brauchst, und dass du dennoch weiter alles anhörst und anschaust. Die Symptome verschwinden von ganz alleine und du wirst ab diesem Zeitpunkt mit großer Ruhe und Entspannung reagieren, sobald du die Audiodateien anhörst oder das Video anschaust.



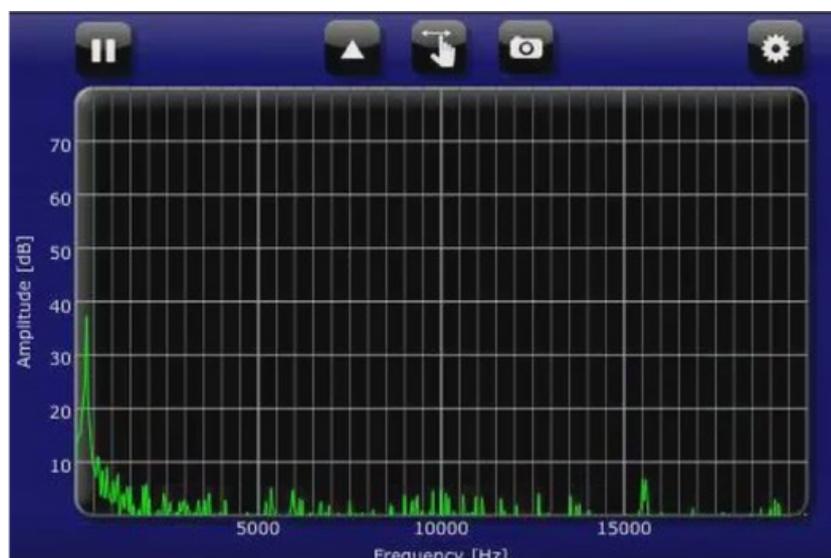
Subliminale Botschaften

– Silent Subliminals

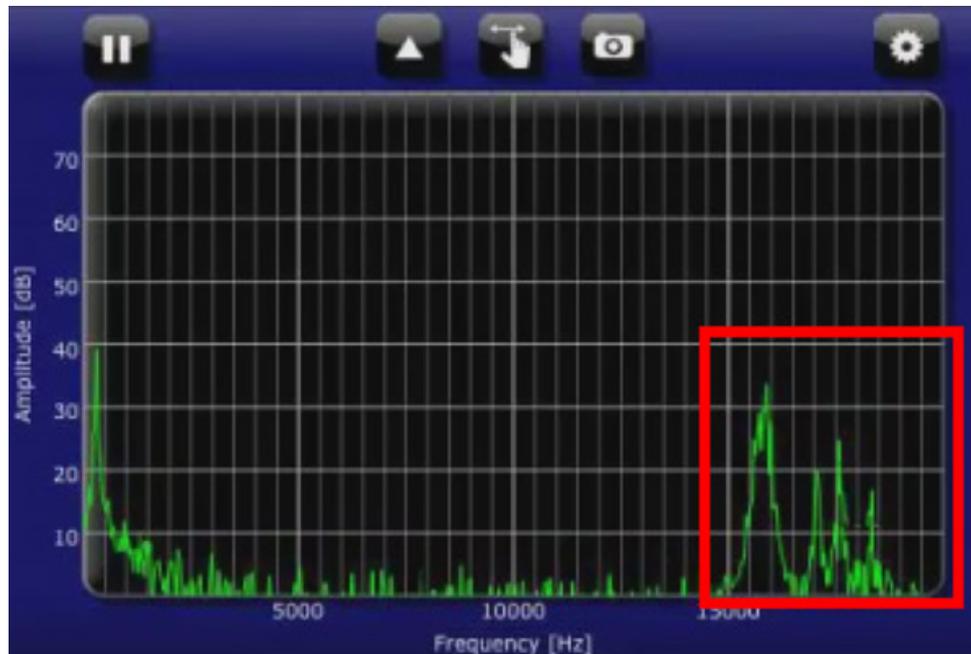
In diesem Video sind die drei Hauptbotschaften zusätzlich als Silent Subliminals, als stille, subliminale Botschaften enthalten. Das bedeutet, dass diese tatsächlich vorhanden sind und von unserem Gehör auch tatsächlich physisch registriert werden. Die Frequenzen liegen jedoch oberhalb des für uns bewusst wahrnehmbaren Hörbereichs. Der Vorteil ist, dass Affirmationen, die auf diesem Wege transportiert werden, vom Verstand nicht negiert werden können. Dennoch wirken sie auf das Trommelfell und erzeugen die korrekte Schwingung, welche von unserem Unterbewusstsein vollkommen aufgenommen werden kann. Diese Frequenzen liegen in einem Bereich zwischen 16.000 und 20.000 Hertz.

Es gibt aktuelle wissenschaftliche Studien, die sogar belegen, dass Informationen, die in einem Bereich von 22.000 bis 25.000 Hertz vorhanden sind, tatsächliche Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben und für gute Gefühle sorgen. Das, obwohl dieser Bereich tatsächlich vollkommen außerhalb unseres Hörbereichs liegt.

Die folgende Grafik zeigt eine Aufnahme im ganz normalen Hörbereich.



Die nächste Grafik zeigt dieselbe Aufnahme, PLUS Silent Subliminals. In dem roten Rahmen befinden sich die nun auf diese Frequenz angehobenen Töne. Hier ist jetzt beides vorhanden; der normale Hörbereich und der Bereich der nicht hörbaren Subliminals.



Durch das regelmäßige Anhören dieses Videos nimmst du also auf vielen verschiedenen Ebenen Informationen auf, welche im Laufe der Zeit positiv auf dich einwirken.

Affirmationen

Dieses Video beinhaltet über 200 verschiedene Affirmationen aus den Bereichen:

- > Gesundheit
- > Beziehung
- > Geld, Wohlstand
- > Angst überwinden
- > Motivation, Mut, Kraft
- > Selbstwert, Selbstvertrauen
- > Liebe

Warum Affirmationen nicht für jeden funktionieren und was zu tun ist

Millionen von Menschen glauben an die Macht des positiven Denkens, um das Leben zu verbessern und um Erfolg, Glück und Wohlstand zu erlangen. Warum funktionieren dann die Affirmationen nicht für alle?

Nicht jeder bekommt hervorragende Ergebnisse. Eine neue Studie behauptet, dass positives Denken und Affirmationen für Menschen, die sie am meisten brauchen, gefährlich sein können; und zwar für jene mit schlechten Selbstbild und geringem Selbstwertgefühl.

Die Macht des positiven Denkens

Eine neue Studie, an der University of Waterloo in Kanada durchgeführt, testete die Wirkung von positiven Affirmationen auf die Menschen und deren Selbstwertgefühl, und fand Schockierendes heraus:

Menschen mit gesundem Selbstwertgefühl zeigten einen Schub ihrer Stimmung und ihres Selbstwertes, wenn sie Affirmationen wiederholten. Menschen mit geringem Selbstwertgefühl fühlten sich schlechter.

Die Studie unterteilte eine Gruppe von 68 Personen in zwei Teile: Die Hälfte der Teilnehmer wurde aufgefordert, in 4 Minuten alles aufzuschreiben, was ihnen in den Kopf kam, während die andere Hälfte die gleichen Anweisungen bekam, allerdings wurde ihnen zusätzlich gesagt, sie sollen alle 15 Sekunden, wenn eine Glocke läutet, „Ich bin eine liebenswerte Person“ denken. Nach diesen 4 Minuten wurde jeder Person eine Reihe von Fragen gestellt, um die Stimmung und das Selbstwertgefühl zu messen. Die Skala ging von 0 bis 35.

Laut Economist fand die Studie folgendes heraus:

> Menschen mit hohem Selbstwertgefühl, welche nicht den Satz „Ich bin eine liebenswerte Person“ sagten, erzielten einen Durchschnitt von 25, während diejenigen, die die Phrase wiederholt hatten, im Durchschnitt einen Wert von 31 aufwiesen.

> Menschen mit geringem Selbstwertgefühl, welche nicht den Satz „Ich bin eine liebenswerte Person“ sagten, erzielten einen Durchschnitt von 17, während diejenigen, die die Phrase wiederholt hatten, im Durchschnitt einen Wert von 10 aufwiesen.

Die leitende Wissenschaftlerin Joanne Wood, Professorin für Psychologie an der University of Waterloo, sagt: „Es scheint, dass positive Selbst-Aussagen, trotz ihrer weit verbreiteten Anerkennung für Menschen, welche sie am meisten brauchen, nach hinten losgehen können.“ Sie geht davon aus, dass positive Affirmationen nicht für Menschen mit negativem Selbstbild und geringem Selbstwertgefühl funktionieren.

Wenn sie eine Affirmation sprechen und dabei Stress haben, wird in ihrem Körper weniger Serotonin produziert. Statt ihrem Parasympathikus, welcher für Wachstum, Regeneration und Heilung zuständig ist, aktivieren sie Ihren Sympathikus, der für Kampf und Flucht steht. Dann bleibt alles beim Alten und es passiert gar nichts. Oder sie brauchen sehr viele Wiederholungen, bis das System von alleine kippt. Allerdings geht es auch schneller.

Die Frage ist nicht: Affirmationen wie oft? Sondern in welchem Zustand.

Das ist der Grund, warum dieses Video so intensiv wirkt. Der Fokus liegt nicht auf den Affirmationen, sondern darauf, ein gutes Gefühl zu erzeugen. Das ist der Schlüssel zu kraft- und wirkungsvollen Affirmationen, und deren positiver Wirkung.

» Multiple Informationsströme © «

Um die Wirkung noch weiter zu verbessern, habe ich die Technik der »Multiplen Informationsströme ©« entwickelt. Dabei hörst du gleichzeitig drei verschiedene Affirmationen. Eine in der Mitte des Kopfes, eine rechts und die andere links. Dadurch wirst du keine komplett hören, sondern immer nur einige Bruchstücke davon. Dein Unterbewusstsein nimmt jedoch alles auf, ohne durch den Verstand dabei gestört zu werden. Der Verstand kann einzelne Affirmationen nicht ablehnen, weil er diese gar nicht am Stück versteht. Je mehr du dich darauf einlassen und einfach nur hinhören kannst, umso kraftvoller wird es für dich funktionieren. Deshalb ist es auch so wichtig, Kopfhörer zu nutzen.



3 Hauptaffirmationen für starke und positive Grundüberzeugungen

Dieses Video enthält drei Hauptaffirmationen. Diese sind von großer Kraft. Deshalb werden sie auch einzeln gesprochen. Ich empfehle dir, diese ganz bewusst mitzusprechen. Dabei ist es besonders wichtig, zu fühlen, was du sprichst. Bejahe jede einzelne Affirmation als wahr und richtig. Sage innerlich „JA“ dazu und nimm es ganz an.

Wenn du bei einer Affirmation Widerstand spürst, oder Ablehnung, oder das Gefühl hast, dass dies nicht wahr ist, dann bedanke dich sofort dafür. Dies ist ein wichtiges Signal und Zeichen für dich. Dort ist nämlich etwas im Verborgenen, das sich nun zu Wort meldet und genau dafür solltest du dankbar sein. Denn wenn es nicht ausgelöst worden wäre, wäre es dennoch da, eben nur versteckt. Verstehst du den Sinn dahinter? Wenn sich etwas unangenehm zu Wort meldet, dann nimm es zunächst an und bedanke dich dafür. Im nächsten Schritt machst du dir klar, dass genau da sich ab jetzt etwas ändert, denn es tritt ja in dein Bewusstsein. Nur Dinge, die uns bewusst sind, können von uns aktiv geändert werden. Du siehst, dass auf diese Weise Affirmationen auch dann sehr wertvoll sind, wenn sie zunächst unguete Gefühle hervorbringen. Gefühle, die du dann ins Positive umwandeln kannst. Du erlöst im Prinzip die unbewusste und unerlöste Form eines negativen Glaubenssatzes oder eine negative Überzeugung auf, und wandelst diese ins Positive um.

Hauptaffirmation 1:

Alles in meinem Leben wendet sich zum Besten

Diese wird mit einer Texteinblendung bei Minute 06:51 eingeleitet und dauert eine Minute. Diese Affirmation wird dabei permanent wiederholt, wie auch die anderen Hauptaffirmationen. Schau dir nun alle Bereiche in deinem Leben an und sei dir ganz gewiss und sicher, dass sich alles zum Besten wenden wird. Fühle genau das, egal wie schlimm die äußeren Umstände zunächst erscheinen mögen. Du bist ja gerade dabei, im HIER und JETZT die positiven Änderungen herbeizuführen.

Achte wirklich darauf, dass du einfach ganz tief WEISST, dass sich wirklich ALLES zum Besten verändert, weil du diesen Prozess in Gang setzt.

Empfehlung an dieser Stelle: Falls du nicht im Besitz des »Triple S-Set« bist, dann informiere dich jetzt gleich darüber. In diesem Set findest du ganz konkrete Handlungsanleitungen, um jede Situation zum Besseren zu wenden. Du alleine hast alle Macht und Kraft dazu in dir.

Hierzu gibt es folgende Informationsquellen für dich:

[Webinar](#)

[Triple-S Set](#)

Hauptaffirmation 2:

So wie ich bin, bin ich vollkommen in Ordnung

Die zweite Hauptaffirmation beginnt bei Minute 07:58. So wie bei der vorherigen, geht es darum zu erkennen, dass du in Ordnung bist, genauso wie du bist. Mit all deinen Vorzügen und guten Dingen. Ebenso mit all deinen Macken und Dingen, die du noch entwickeln und fördern darfst. Dein entwickeltes und dein unentwickeltes Potenzial sind beide wertvoll und einzigartig. Jeder Mensch hat Dinge, die es zu entwickeln und in gewisser Weise zu verbessern gilt. Deshalb bist du so in Ordnung, wie du genau jetzt in diesem Moment bist.

Fange an, die Dinge an dir zu lieben, von denen du bisher dachtest, dass du nicht gut genug bist. Doch du bist gut genug. Du bist einzigartig und du bist liebenswert. Das zu erkennen, zu verinnerlichen und immer mehr zu spüren und zu fühlen, wird dein Leben und deine Lebensqualität auf ein völlig neues und sehr positives Level anheben.

Hauptaffirmation 3: Ich werde geliebt und ich selbst bin Liebe

Die dritte Hauptaffirmation beginnt bei Minute 09:08. Du selbst bist Liebe. Du bist Liebe in Aktion. Immer, jederzeit und ohne Unterlass. Dir dessen bewusst zu werden und tatsächlich zu fühlen, ist die Aufgabe in dieser Affirmation. Je größer deine Selbstliebe ist, umso größer die Liebe, die du nach Außen geben kannst.

Lasse dich ganz darauf ein, dass du Liebe bist. Das ist alles, was zu tun ist. Wenn dies nicht ganz so gut funktioniert, dann sei genau dafür dankbar. Wie bereits vorherer erwähnt, erkennst du auf diese Art und Weise, wo dein Entwicklungspotenzial ist.



Auflistung der Affirmationen

Nachfolgend sind alle in dem Video enthaltenen Affirmationen aufgelistet. Nimm dir für jeden Tag eine heraus, die dir besonders gut gefällt, und wende sie mit Leichtigkeit an.

Affirmationen zum Thema Liebe, Selbstliebe, Beziehung

- > In der Mitte meines Herzens sprudelt eine unendliche Quelle der Liebe
- > Jeden Tag gebe ich immer mehr Liebe
- > Ich bin liebenswert
- > Ich liebe mich und bin es wert, geliebt zu werden
- > Das Verbreiten von Liebe verursacht mir Wohlbehagen, es ist ein Ausdruck meiner inneren Freude
- > Die Liebe erfüllt mein Herz, meinen Körper, meinen Geist, mein Bewusstsein, mein ganzes Wesen und strahlt von mir in alle Richtungen und kehrt vielfach zu mir zurück
- > Meine sexuellen Energien sind ausgeglichen
- > Meine Familie ist ein wundervoller Ort der Kraft. Ihre Energie und Liebe stärkt mich und ich fühle mich aufgehoben in meiner Familie
- > Ich wende mich voller Liebe meinem Partner zu
- > Ich akzeptiere meinen Partner so, wie er ist. Und ich werde so akzeptiert, wie ich bin
- > Andere Menschen lieben und respektieren mich so, wie ich bin
- > Ich genieße es, anderen Menschen körperlich und seelisch ganz nahe zu sein
- > Ich lebe in liebevollen und ehrlichen Beziehungen
- > Ich ziehe Menschen magnetisch mit meiner positiven Kraft an

Affirmationen zum Thema Geld und Wohlstand

- > Nichts bleibt, wie es ist
- > Mein Leben ist erfüllt und reich
- > Alles, was ich tue, wird ein Erfolg
- > Ich verdiene nur das Beste und öffne mich jetzt dafür
- > Ich bin glücklich, wohlhabend zu sein
- > Ich bin gut darin, Wohlstand zu erzeugen
- > Ich gehe sorgfältig mit Geld um
- > Ich kenne den Wert des Geldes
- > Ich bin erfolgreich
- > Geld ist mein Freund
- > Ich genieße es, Geld zu verdienen
- > Ich werde gut bezahlt
- > Ich bin reich
- > Ich liebe die Reichen
- > Ich segne die Reichen
- > Ich bewundere die Reichen
- > Wohlstand und Überfluss in allen Bereichen fließen mir jetzt zu
- > Auf der obersten Sprosse der Erfolgsleiter ist ein freier Platz für mich
- > Erfolg ist Teil meines Lebens
- > Es ist gut für mich, Erfolg zu haben
- > Ich verfüge jederzeit über passende Ideen, Methoden, Geld und Kontakte
- > Ich werde auf allen Wegen von meinem höheren Selbst geführt und inspiriert
- > Jeder Tag bringt mir wunderbare Möglichkeiten des Wachstums und Entwickelns
- > Ich bin ein großer Erfolg, weil ich mit anderen so verfare, wie ich es umgekehrt auch von ihnen erwarte
- > Ich bin immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort und tue erfolgreich genau das Richtige

- > Ich erkenne in Allem das Gute und mache aus Allem das Beste
- > Ich trage täglich zum Glück anderer bei – und es kommt vielfach zu mir zurück
- > Ich sende strahlende Kraft aus und ziehe alles Fördernde an
- > Ich gebe jederzeit mein Bestes – egal was ich tue
- > Von Tag zu Tag gelingt es mir immer besser, meine Bedürfnisse wahrzunehmen und für mich zu sorgen
- > Meine innere Weisheit führt mich und verschafft mir ein wunderbares Leben



Affirmationen zum Thema Gesundheit

- > Ich bin dankbar für alles Gute in meinem Leben
- > Liebevoll achte ich auf die Botschaften meines Körpers
- > Ich liebe mich, und deshalb Sorge ich liebevoll um meinen Körper
- > Jede Zelle meines Körpers wird geliebt.
- > Mein Körper weiß zutiefst, was Gesundheit bedeutet.
- > Nun verbinde ich Körper und Gesundheit.
- > Ich achte auf mein Denken und wähle bewusst gesunde Gedanken.
- > Ich empfinde meinen Körper als harmonisches Ganzes.
- > Ich verbinde im Atmen Körper, Geist und Seele.
- > Ich fühle mich in jedem Augenblick mit meinem Körper verbunden
- > Ich achte auf die Botschaften meines Körpers
- > Grenzenlose Energie strömt durch meinen Körper.
- > Ich atme tief, ruhig und entspannt
- > Ich bewege mich jederzeit bewusst
- > Jeder Atemzug gibt mir neue Energie
- > Ich erlaube meinem Körper, dem Rhythmus von Ebbe und Flut zu folgen.
- > Ich bin kraftvoll und lebendig
- > Ich bin im Fluss mit dem Rhythmus meines Körpers
- > Ich bin und bleibe jung und dynamisch
- > Mein Körper ist schön und geschmeidig
- > Ich bin kraftvoll, beweglich und ausdauernd
- > Ich bin körperlich, seelisch und geistig flexibel
- > Ich bin strahlende Lebenskraft

Affirmationen zum Thema Angst, Vertrauen und Mut

- > Ich bin genug
- > Ich bin gut genug
- > Ich bekomme genug
- > Ich kann mich auf mich verlassen
- > Ich bin der Ausdruck vollkommener Freiheit
- > Ich habe es verdient, ein gutes Leben zu haben
- > Ich bin eine Bereicherung für die gesamte Schöpfung
- > Ich akzeptiere mich
- > Das Universum nährt und trägt mich zu jeder Zeit
- > Ich bin erwünscht
- > Ich liebe mein Leben
- > Ich liebe meinen Körper
- > Ich nehme meine Welt an, so wie sie ist
- > Ich nehme mich selbst an
- > Ich bin ermächtigt
- > Ich genieße mein Sein
- > Ich bin der Herr meines Lebens
- > Ich bin wunderbar
- > Ich erschaffe mein Leben
- > Ich bin Liebe
- > Mein Denken ist frei
- > Ich bin vollkommen
- > Mein Leben ist ein Genuss
- > Ich liebe und achte alles in mir
- > Ich bin beweglich
- > Ich verdaue alles mit Leichtigkeit
- > Ich bin ein Abbild des Schöpfers
- > Ich bin Liebe in Aktion
- > Ich genieße Ruhe
- > Ich lasse die Vergangenheit los

- > Ich bin fruchtbar
- > Es ist immer genug für mich da
- > Ich habe Mut
- > Die Gegenwart erfüllt mich in jedem Augenblick
- > Ich höre mir selbst zu
- > Ich nehme jetzt die universelle Fülle an
- > Ich bin vollkommen, so wie ich bin
- > Ich wähle nur Gedanken der Liebe und Freude
- > Meine einzigartigen und kreativen Fähigkeiten und Talente durchströmen mich
- > Es besteht großes Verlangen nach meinen Fähigkeiten und Talenten
- > Ich kann mir aussuchen, was ich will
- > Meine Arbeit ist ein Genuss und erfüllt mich
- > Ich verdiene viel Geld, während ich das mache, was mir gefällt
- > Ich erhalte jeden Tag neue Möglichkeiten

- > Ich bin erfolgreich, was immer ich auch tue
- > Ich werde täglich in jeder Hinsicht besser und besser
- > Ich bin in Kontakt mit meiner Quelle
- > Ich mache mir selbst eine angenehme Entspannung zum Geschenk
- > Ich weiß, was für mich am besten ist
- > Mein Herz zeigt mir immer den nächsten Schritt
- > Mir wurden Begabung, Kreativität, Talent, Freunde, Familie und eine Menge Kraft gegeben ,weil ich all dies für mein Lebenswerk brauche
- > Ich kann keine Fehler machen, weil mich alles, was ich tue, etwas Neues lehrt
- > Mir steht Raum zum Atmen und Wachsen zur Verfügung
- > Ich brauche andere Menschen, damit sie mir wieder helfen, wenn ich stolpere

- > Ich bin von Natur aus in Ordnung, weil ich gut bin
- > Ich bin Jugend
- > Ich bin reines Bewusstsein
- > Das Leben begeistert mich und erfüllt mich mit neuer Energie
- > Das Leben liebt mich
- > Das Leben wird immer für mich sorgen
- > Das Licht Gottes scheint in mir
- > Das Universum gibt mir volle Unterstützung
- > Es ist gut für mich, zu leben
- > Es ist gut, am Leben zu sein
- > Es ist gut, dass ich am Leben und voll Freude bin
- > Es ist gut, der zu sein, der ich bin
- > Es ist gut, zu fühlen
- > Es ist mein Recht, voll, ganz und frei zu leben

- > Ich bin ein wunderbarer Mensch
- > Das Leben fließt in Freude durch mich
- > Ich liebe alles, was mir begegnet
- > Ich nehme mich in Liebe an
- > Ich bin ein Quell der Fülle
- > Ich segne meine Welt
- > Die Welt segnet mich
- > Ich bin ein Segen für die Welt
- > Ich habe Wert
- > Mein Denken und Handeln hat Einfluss
- > Ich habe die Wahl
- > Ich bin geliebt
- > Gutes wird belohnt
- > Ich werde Werte leben
- > Ich habe einen Sinn
- > Für alles, was ich brauche, ist immer gesorgt

- > Für alles, was ich tun will, sind Zeit und Raum vorhanden
- > Gott liebt mich und sorgt für mich
- > Gottes Friede erfüllt meine Seele
- > Gottes Strom des Friedens durchdringt mein ganzes Wesen
- > Gottes Strom der Liebe, der Freude und des Friedens durchfließt mich jetzt und immerdar
- > Göttlicher Friede und Harmonie umgeben und erfüllen mich
- > Gutes ist für mich überall, und ich bin sicher und geborgen
- > Ich akzeptiere mich, und meine Entscheidungen sind immer richtig für mich
- > Ich atme frei und tief
- > Ich baue auf die göttliche Weisheit und Führung, die mich jederzeit schützen
- > Ich baue mir jetzt eine sichere neue Zukunft auf

- > Ich begeben mich gerne in den Fluss neuer Erfahrungen, Richtungen und Veränderungen
- > Ich betrachte das Leben als ewig und freudvoll
- > Ich beschließe, mich zu lieben und Freude zu genießen
- > Ich betrachte mich und was ich tue mit Augen der Liebe
- > Ich bin begnadet
- > Ich bin die Macht
- > Ich bin die schöpferische Kraft in meiner Welt
- > Ich bin die vollkommene Reflexion Gottes
- > Ich bin ein göttlicher Ausdruck des Lebens und fließe jederzeit in Vollendung mit ihm
- > Ich bin eine Oase des Friedens, der Liebe und Freude
- > Ich bin eine unendliche Quelle der Liebe
- > Ich bin davon überzeugt, dass sich alles verwirklicht, woran mein Unterbewusstsein glaubt

- > Meine innere Ruhe hilft mir, die für mich wichtigen Ziele meines Lebens zu erkennen
- > Aus dieser inneren Ruhe fließt mir die Lösung für jedes Problem zu
- > Ich spüre, wann es richtig ist, zu handeln, und wann es richtig ist, zu warten
- > Ich erkenne klar, was ich wirklich brauche und will
- > Ich erledige immer eine Sache nach der anderen
- > Ich konzentriere mich auf meine Aufgaben und entdecke dabei meine Begeisterung für meine Ziele



Affirmationen aus verschiedenen Bereichen

- > Ich vertraue der Weisheit des Lebens
- > Ich bin mit dem kosmischen Zentralbewusstsein verbunden
- > Ich weiß, dass sich mein Weg von alleine ergibt, wenn ich nur loslasse und ihn im Vertrauen gehe
- > Ich spüre, dass ich immer mehr die Geschehnisse in meinem Leben lenken kann
- > Ich nehme mir Zeit für die wesentlichen Dinge in meinem Leben
- > Ich bin Licht und Liebe, Leichtigkeit und Lachen
- > Ich bin in jedem Augenblick Schöpfer meines Lebens
- > Mein Verstand und mein Herz sind im Gleichgewicht
- > Ich bin ruhig, gelassen und zufrieden
- > Ich bin klug, weise und gütig
- > Ich bin Liebe und behandle jeden achtend und wohlwollend
- > Meine Innenwelt und Außenwelt sind im Gleichgewicht
- > Mein Denken und Handeln sind im Gleichgewicht
- > Ich öffne mich der Schönheit des Lebens
- > Mein Glaube an das Gute wandelt Möglichkeit in Wirklichkeit und führt mir zu, was ich ersehne
- > Ich erwarte nur das Beste vom Leben und von jedermann
- > Ich helfe mir selbst und ich helfe auch andern, sich selbst zu helfen
- > Alles ist gut, auch wenn ich nicht immer gleich verstehe, wofür
- > Ich stelle mich den Herausforderungen in meinem Leben
- > Meine Motive sind im Einklang mit der Existenz
- > Ich bin freundlich und habe Mitgefühl
- > Ich gebe und empfangen Liebe