MINI-WORKBOOK

Affirmationen

Hello Self Love©

BY ESTER LOWAK & MICHAEL SCHMIDINGER

Hello Self Love - Anleitung

Eine Affirmation ist ein Ja zu Dir selbst - es sind Worte, die Dich im Alltag unterstützen, herausfordernde Situationen bewusster zu meistern. Je öfter Du diesen Satz denkst, desto stärker wird die neuronale Verbindung auf mentaler Ebene verankert. Wähle bewusst positive Gedanken mithilfe von Affirmationen.

Um Deinen Geist mit Selbstliebe zu füttern, haben wir Dir hier einige zusammengestellt. Suche Dir ein bis drei Affirmationen aus, die Dich ansprechen. Fühl Dich frei sie umzuformulieren, wenn Dir danach ist.

Es gibt unzählige Möglichkeiten mit Affirmationen zu arbeiten - werde kreativ - hier einige Ideen, die sich bewährt haben:

- Schreibe sie 21 Mal in Dein Journal und das für 21 Tage (21 x 21).
- Schreibe sie auf Post-its und tapeziere damit Dein Zuhause auf Spiegel, Küchenschränke und Toilettenwände ☺.
- Sage Dir Deine Lieblingsaffirmationen in der Alpha-Phase (kurz vor dem Einschlafen und kurz nach dem Aufwachen) noch im Bett liegend, auf.
- Wiederhole den Satz, wann immer er Dir einfällt und wenn Du ihn brauchst.

Hello Self Love - Affirmationen

1. Ich liebe und ehre mich, in guten wie in besonderen Zeiten.
2. Ich liebe und ehre mich, auch wenn ich mal nicht so gut performe.
3. Ich liebe und ehre mich für meine einzigartigen Fähigkeiten.
4. Ich bin dankbar für die wunderbaren Dinge, die mein Körper kann.
5. Ich bin dankbar für die Lebensreise, die mein Körper mir ermöglicht.
6. Ich bin dankbar für die wundervolle Hülle, die ich in diesem Leben bewohnen darf.
7. Mein Wert definiert sich nicht über mein Gewicht oder meine Kleidergröße.
8. Mein Wert basiert auf meiner einzigartigen Persönlichkeit,
9. Mein Wert definiert sich durch meine eigene Essenz.
10. Ich wertschätze mich für alles, was ich am Tag erreicht habe.
11. Ich wertschätze mich für jeden bewussten Atemzug.
12. Ich wertschätze jeden Zentimeter meines Körpers.
13. Mein Körper weiß genau, was für mich richtig ist
14. Mein Körper signalisiert mir klar seine Bedürfnisse.
15. Mein Körper arbeitet immer für mich und meine Gesundheit.
16. Ich vertraue mir, meinem Gefühl und den Signalen meines Körpers.
17. Ich vertraue meinem Körper und fühle ich mich fit und vital.
18. Ich vertraue auf die göttliche Führung und erlaube mir ihr zu folgen.
19. Mein Leben ist voller wunderschöner Abenteuer.
20. Mein Leben ist ein wundervolles Lernfeld für meine Aufgabe auf der Erde.
21. Mein Leben ist voller Wunder und Möglichkeiten.
22. Ich erkenne mich für meinen Drang der stetigen Weiterentwicklung an.
23. Ich erkenne mich dafür an, dass ich mich und meinen Körper gut behandle.
24. Ich erkenne meine Einzigartigkeit an.
25. Ich erlaube meinem Körper, etwas Neues zu lernen und Fehler zu machen.
26. Ich erlaube mir und meinem Körper zu entspannen.
27. Ich erlaube meinem inneren Kritiker mich und meinen Körper anzunehmen.
28. Es fällt mir leicht für meine Bedürfnisse zu erkennen und dafür einzustehen.
29. Es fällt mir leicht meine Grenzen aufzuzeigen, ohne jemanden zu verletzen.
30. Es fällt mir leicht, mich anzunehmen wie ich bin.
31. Ich bin vollkommen, genauso wie ich gerade bin.
32. Ich bin einzigartig und wunderschön.
33. Ich bin.

Hello Self Love - Deine Notizen

Hier findest Du Platz für Deine Notizen

Hello Self Love - Next steps

Wir haben mit **Hello Self Love©** einen Online-Workshop mit Deep Dive kreiert. Mit diesem Freebie hast Du einen kleinen Einblick erhalten.

Wenn Dich **Hello Self Love©** anspricht, tauche ein und bade im Gefühl der Selbstliebe! In unserer Masterclass geht es um Energetic Healing auf drei Ebenen - ein Workshop mit Tiefgang und nachhaltiger Integration.

Wir freuen uns sehr, wenn wir weiterhin in Kontakt bleiben und Du uns auf dem Laufenden hältst, was sich bei Dir so getan hat. Ganz egal über welchen Kanal, wir freuen uns sehr über News von Dir.

Alles Liebe
Ester & Michael

Let's keep in touch

HTTPS://GESUNDE-LEBENSLUST.AT/ HTTPS://ESTERLOWAK.DE/

Hello Self Love - Copyright

Urheberrechtshinweis
Copyright 2021 **Hello Self Love**©

Alle Inhalte dieses Workbook, insbesondere Texte, Design und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei **Hello Self Love**©.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Freebies kann nur nach unserer vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Wir weisen darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt, indem er z.B. Grafiken oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. § 106 ff UrhG strafbar macht und zudem gem. § 97 f UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.