

Affirmationen

Um Anspannung, Angst und Stress loszulassen für
dein bestes Körperwohlgefühl

1. SICHERHEIT

"Ich bin in Sicherheit":

2. ERDUNG

"Die Wärme und der Halt der Erde unter mir ist immer da und trägt mich, gibt mir Vertrauen und einen sicheren Anker."

3. ANGST LOS LASSEN

"Ich darf mich in meinem Körper sicher, wohl und geborgen fühlen".

4. REGULIERUNG VON STRESS

"Ich erlaube mir diesen Moment. Ich darf in Ruhe durchatmen und Stress los lassen."

5. ENTSPANNUNG

"Ich bin sicher genug, um Anspannung los lassen zu können".

6. OFFENHEIT UND RAUM

"Öffne Dich und erlaube Sanftheit, (dein Name)"

7. GESUNDHEIT

"Mein Körper hat alle Selbstheilungskräfte in sich. Alles ist bereits da".

Guideline

WORUM GEHT'S?

Diese Affirmationen sind Inspirationen die dabei helfen dass Du deine Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen positiv beeinflussen kannst.

DEINE AFFIRMATION KANN INDIVIDUELL SEIN

Affirmationen sind individuell und wirken von Person zu Person unterschiedlich. Bitte sei ganz frei mit der Art und Weise, wie Du deine persönliche Affirmation gestalten möchtest: Wenn sich eine andere Art von Formulierung oder ein anderer Begriff für Dich stimmiger anfühlt, so ersetze dieses einfach mit deiner Präferenz.

IN'S FÜHLEN KOMMEN

Wichtig ist dass Du in's Spüren kommst: Male dir aus, wie sich zum Beispiel Sicherheit, Entspannung, Offenheit oder Erdung körperlich anfühlen würde, und dann tauche in dieses Gefühl ein. Spüre auch, in welchem Bereich sich dieses Gefühl bei dir körperlich zeigen würde.

DAS ERGEBNIS IN DIR VERKÖRPERN

Was müsste sich tun, wo könntest Du körperlich mehr Freiraum, Loslassen, Entspannung, Offenheit, usw. ermöglichen, damit das gewünschte Gefühl entstehen kann?

Stay Connected

Du hast Kragen oder möchtest in Kontakt bleiben?



Homepage



Instagram



Facebook



© COPYRIGHT 2020 ALL RIGHTS RESERVED by Marie Heintges

Fotos: Christina Spoerer

Dieser Guide enthält eine kleine Anzahl von Partnerlinks, d.h. ich bekomme eine Provision wenn Du auf diesen Link klickst. Die verlinkten Produkte benutze ich selbst und empfinde sie als wertvoll. & empfehlenswert