



"Affirmationen sind wie Samen, die in den fruchtbaren Boden unseres Geistes gepflanzt werden. Sie wachsen und gedeihen, wenn wir ihnen die nötige Pflege und Aufmerksamkeit schenken."

PERSÖNLICHE AFFIRMATIONEN

SELBSTWERT

FÜR

Liebe

Vorab danke ich Dir für Dein Vertrauen in mich und vor allen Dingen, Dein Vertrauen in Dich selbst und die Macht deiner Gedanken und Worte.

Das Folgende soll dir helfen, mehr Ruhe und Entspannung zu finden und positive Veränderungen in Deinem Leben zu manifestieren.

Mit speziell entwickelten Affirmationen und einer detaillierten Anleitung zur Nutzung des Gesetzes der Anziehung wirst du in der Lage sein, Dein volles Potenzial zu entfalten und ein erfülltes Leben zu führen.

Für jedes der sieben Chakren, habe ich zwei Affirmationen für dich zusammengestellt. Zusätzlich dazu, zwei allgemeine Affirmationen, die dir dabei helfen werden, deinen Selbstwert zu steigern.

Ich wünsche dir viel Freude und Erfolg. Komm bei Fragen gerne jederzeit auf mich zu.

Du bist gut so wie du bist!



Michael

Inhalt

- **Deine persönlichen Affirmationen für mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen**
 - Wurzelchakra (Muladhara)
 - Sakralchakra (Svadhithana)
 - Solarplexuschakra (Manipura)
 - Herzchakra (Anahata)
 - Halschakra (Vishuddha)
 - Stirnchakra (Ajna)
 - Kronenchakra (Sahasrara)
 - Allgemeine Affirmationen für Ruhe und Entspannung
- **Anleitung zur Nutzung des Gesetzes der Anziehung und Deiner Affirmationen**
 - Klarheit über die Ziele
 - Positive Affirmationen anwenden
 - Visualisierung
 - Dankbarkeit praktizieren
 - Geduldig und beständig bleiben
 - Selbstfürsorge und Achtsamkeit
- **Warum es wichtig ist, Affirmationen für jedes Chakra zu nutzen**
- **Tägliche Nutzung einer Kombination aus allen 7 Chakra-Affirmationen**
 - Morgens
 - Tagsüber
 - Abends
 - Zusätzliche Tipps

DEINE AFFIRMATIONEN

WURZELCHAKRA (MULADHARA):

"Ich bin stolz auf mich und meine einzigartigen Fähigkeiten und Eigenschaften."

"Ich bin stark genug, immer dann NEIN zu sagen, wenn es notwendig ist."

SAKRALCHAKRA (SVADHISTHANA):

"Es fühlt sich wundervoll an, an meine einzigartigen Fähigkeiten und Eigenschaften zu denken."

"NEIN zu sagen fällt mir leicht und gibt mir ein wunderbares Gefühl der Sicherheit."

SOLARPLEXUSCHAKRA (MANIPURA):

"Ich nutze meine einzigartigen Fähigkeiten und Eigenschaften voller Freude und Stolz."

"Wann immer es notwendig ist, nutze ich meine innere Stärke und sage NEIN um mich selbst zu schützen."

HERZCHAKRA (ANAHATA):

"Ich liebe meine einzigartigen Fähigkeiten und Eigenschaften, die mich zu der wundervollen Person machen, die ich bin."

"Ich liebe das Gefühl der Sicherheit und Stärke, wenn ich aus ganzem Herzen NEIN sage."

DEINE AFFIRMATIONEN

HALSCHAKRA (VISHUDDHA):

"Ich spreche voller Stolz
und meine einzigartigen
Eigenschaft

"Ich spreche NEIN
aus, wenn es

STIRNCHAKRA

"Ich sehe in mir
Menschen mit
wunderbaren
Fähigkeiten

wann es notwendig ist,
klar zu sein, zu sagen."

KRÖNENCHAKRA (SAHASRARA):

"Ich bin wer ich bin, meine einzigartigen
Eigenschaften sind
darauf."

wann es notwendig ist
zu tun und tue es mit
innerer Stärke."

ALLGEMEINE AFFIRMATIONEN

"Ich bin wer ich bin
und das ist genug."

"Ich verdiene Liebe und Respekt,
genau so, wie ich bin."

Anleitung

Nutzung des Gesetzes der Anziehung und Deiner Affirmationen

Schritt 1: Klarheit über die Ziele

Definiere klar und präzise, was Du erreichen möchtest. Schreibe Deine Ziele auf und visualisiere sie täglich. Zum Beispiel: "Ich möchte mehr Selbstwertgefühl entwickeln."

Schritt 2: Positive Affirmationen anwenden

Wähle täglich einige Affirmationen aus der Liste aus und wiederhole sie morgens nach dem Aufwachen und abends vor dem Schlafengehen. Sage sie laut oder schreibe sie in ein Tagebuch.

Schritt 3: Visualisierung

Visualisiere Dein Ziel so, als ob es bereits erreicht ist. Stelle Dir vor, wie Du Dich fühlst und wie Dein Leben aussieht, wenn Du Deinen Selbstwert gesteigert hast. Fühle die positiven Emotionen, die mit dieser Vorstellung einhergehen.

Anleitung

Nutzung des Gesetzes der Anziehung und Deiner Affirmationen

Schritt 4: Dankbarkeit praktizieren

Sei dankbar für alles, was Du bereits hast und für jeden kleinen Fortschritt, den Du machst. Dankbarkeit erhöht Deine Schwingung und zieht mehr positive Erfahrungen an.

Schritt 5: Geduldig und beständig bleiben

Gib Dir selbst Zeit und sei geduldig. Veränderung geschieht nicht über Nacht, aber mit kontinuierlicher Praxis wirst Du Fortschritte sehen. Bleibe beständig in Deiner Praxis der Affirmationen und Visualisierungen.

Schritt 6: Selbstfürsorge und Achtsamkeit

Achte auf Deine Bedürfnisse und Sorge gut für Dich selbst. Sei achtsam im Umgang mit Deinen Gedanken und Gefühlen. Erlaube Dir, negative Gedanken loszulassen und durch positive zu ersetzen.

Warum

Affirmationen für jedes Chakra wichtig sind

Unsere sieben Hauptchakren sind Energiezentren im Körper, die mit verschiedenen Aspekten unseres physischen, emotionalen und spirituellen Wohlbefindens verbunden sind.

Durch die Arbeit mit Affirmationen für jedes Chakra können wir ein ausgewogenes und harmonisches Energiesystem fördern, was zu einem gesteigerten Selbstwertgefühl beiträgt.

Wurzelchakra (Muladhara):

Verbindung zur Erde und Sicherheit.

Sakralchakra (Svadhithana):

Kreativität, Freude und sexuelles Wohlbefinden.

Solarplexuschakra (Manipura):

Selbstbewusstsein und persönliche Kraft.

Herzchakra (Anahata):

Liebe, Mitgefühl und emotionale Balance.

Halschakra (Vishuddha):

Kommunikation und Selbstaussdruck.

Stirnchakra (Ajna):

Intuition und Weisheit.

Kronenchakra (Sahasrara):

Spirituelle Verbindung und Erleuchtung.

Tägliche Nutzung

Kombination aus allen 7 Chakra-Affirmationen

Morgens:

Setze oder lege Dich in eine bequeme Position und schließe die Augen. Atme tief ein und aus, um Dich zu entspannen. Beginne mit der Affirmation für das Wurzelchakra und arbeite Dich bis zum Kronenchakra vor. Wiederhole jede Affirmation mindestens dreimal laut oder im Geiste.

- "Ich bin sicher, geschützt und geerdet."
- "Ich verdiene Freude und Vergnügen in meinem Leben."
- "Ich vertraue meiner inneren Stärke und Kraft."
- "Ich öffne mein Herz für Liebe und Mitgefühl."
- "Meine Stimme ist wichtig und wird gehört."
- "Ich vertraue meiner Intuition und inneren Weisheit."
- "Ich bin verbunden mit dem Universum und seinem unendlichen Potenzial."

Tagsüber:

Finde Momente der Ruhe, um eine oder mehrere Affirmationen zu wiederholen, besonders wenn Du Dich gestresst oder unsicher fühlst. Du kannst die Affirmationen auf Karten schreiben und bei Dir tragen.

Abends:

Wiederhole die morgendliche Praxis vor dem Schlafengehen. Visualisiere, wie die Energie durch alle Deine Chakren fließt und dabei Blockaden löst. Sei dankbar für alles, was Du an diesem Tag erreicht hast.

Zusatztipp

Kombiniere die Affirmationen mit Meditation, deinem Gebet oder Yoga, um ihre Wirkung zu verstärken. Führe ein Tagebuch, in dem Du Deine Fortschritte festhältst und reflektierst, wie sich Dein Selbstwertgefühl im Laufe der Zeit verbessert.

Wir können auch gerne drüber quatschen ;-)

Viel Freude und Erfolg

Ich wünsche dir viel Freude und Erfolg auf deiner Reise in ein neues, erfülltes und friedvolles Leben, voll mit allem, was du dir wünschst und was du so sehr verdient hast.

Bei Fragen, komm gern auf mich zu.

Michael

BEI

IMPRESSUM

Motivationsmammut24 ist eine Marke von:

WEBSERVICES MICHAEL EBERL

Inhaber: Michael Eberl
Alter Güterbahnhof 2E
22303 Hamburg

<https://weberl.com>
moin@weberl.com
+49 173 911 847 1

Instagram: @motivationsmammut24
TikTok: @motivationsmammut24.7
<https://motivationsmammut.com>

BEISPIEL