

DIE MACHT DER WORTE

100 Affirmationen für ein
transformiertes Leben

Entfessele dein volles Potenzial mit
positiven Selbstgesprächen

AUSZUG

Y!
HING
NS
REASON
LE
SE

Michael Eberl

📷 motivationsmammut24

Definition und Einordnung

Was sind Affirmationen?

Affirmationen sind wie kleine Samen der Hoffnung und des Glaubens, die du in den Garten deines Geistes pflanzt. Stell dir vor, jede positive, selbstbestärkende Aussage, die du aussprichst oder denkst, ist eine Handvoll dieser Samen. Wenn du diese Samen bewusst auswählst und sie mit der regelmäßigen Wiederholung deiner Affirmationen liebevoll gießt, beginnen sie zu keimen und zu wachsen. Sie wurzeln tief in deinem Unterbewusstsein, dem fruchtbaren Boden deiner Seele, und beginnen, deine Gedanken und Überzeugungen positiv zu beeinflussen.

Diese Praxis ist so mächtig, weil sie es dir ermöglicht, gezielt auf die Muster einzuwirken, die dein Leben formen. Es geht nicht nur darum, positive Gedanken zu haben, sondern aktiv dein Denken und damit deine Realität zu gestalten. Dein Unterbewusstsein ist wie ein riesiges Feld, auf dem viele deiner automatischen Gedanken, Gefühle und Handlungen wurzeln. Oft sind wir uns dieser verborgenen Kräfte nicht einmal bewusst, aber sie steuern dennoch einen großen Teil unseres Lebens.

Indem du regelmäßig Affirmationen nutzt, beginnst du, dieses Feld bewusst zu bestellen. Du entfernst die Unkräuter der negativen Gedanken, die vielleicht seit Jahren dort wuchern, und ersetzt sie durch blühende Blumen der Positivität und des Selbstvertrauens. Diese Veränderung geschieht nicht über Nacht. Wie bei einem Garten braucht es Zeit, Geduld und Beständigkeit. Doch je mehr du dich dieser Praxis widmest, desto mehr wirst du die Früchte in Form von positiven Veränderungen in deinem Denken und Handeln ernten.

Affirmationen geben dir die Macht, dein Unterbewusstsein neu zu programmieren. Sie helfen dir, von innen heraus zu wachsen und stärken, ähnlich wie die Sonne und der Regen dem Garten helfen, zu gedeihen. Und das Schönste daran ist, dass du jederzeit und überall damit beginnen kannst. Du hast die Zügel in der Hand. Mit jedem positiven Wort, das du dir selbst sagst, baust du eine Brücke zu dem Leben, das du dir wünschst.

Wie Affirmationen funktionieren

Stell dir vor, du hättest eine magische Schallplatte in deinem Kopf, die ständig im Hintergrund spielt. Manchmal spielt sie Lieder voller Zweifel und Ängste, Melodien, die dir einflüstern, du seist nicht gut genug oder könntest deine Träume nicht erreichen. Das ist die Macht der Gewohnheit und der wiederholten negativen Gedanken, die sich im Laufe der Zeit in deinem Geist festgesetzt haben.

Nun, Affirmationen sind wie das Auflegen einer neuen Schallplatte – einer, die Lieder von Hoffnung, Stärke und Möglichkeiten spielt. Indem du Affirmationen wiederholst, spielst du bewusst diese neuen Melodien immer wieder ab. Jedes Mal, wenn du das tust, bestärkst du positive Gedanken und Ziele in deinem Geist. Es ist, als würdest du den Text der Lieder lernen, bis du mitsingen kannst, ohne nachzudenken.

Dieser Prozess der Wiederholung verwandelt die Lieder der Zweifel in Hymnen der Selbstsicherheit. Nach und nach beginnst du, die positiven Botschaften nicht nur als schöne Worte, sondern als deine tatsächliche Realität zu sehen. Du fängst an zu glauben, dass du tatsächlich fähig, wertvoll und stark bist. Das ist der Wendepunkt, an dem die alten, negativen Denkmuster an Kraft verlieren und du beginnst, ein stärkeres Selbstbewusstsein und eine positivere Einstellung zum Leben zu entwickeln.

Es ist wie das Umschreiben des Drehbuchs deines Lebens. Zuerst mag es sich anfühlen, als würdest du nur die Worte eines anderen nachsprechen. Aber mit der Zeit und der Wiederholung werden diese Worte zu deinen eigenen. Sie bilden die Grundlage für eine neue Geschichte, eine, in der du der Held bist, der seine Ziele erreicht und seine Träume lebt.

Affirmationen sind also nicht nur einfache Sätze, die du wiederholst. Sie sind Werkzeuge, die dir helfen, die Kontrolle über die Musik in deinem Kopf zu übernehmen und sie zu einer Quelle der Stärke und Inspiration zu machen. Sie lehren dich, in einer Welt voller Herausforderungen und Zweifel, mit Selbstvertrauen und Optimismus voranzuschreiten.

**Du möchtest das gesamte EBook lesen?
Hol dir “Die Macht der Worte” jetzt:**

[Zum vollständigen E-Book](#)

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>

WhatsApp

0049 173 911 8471

Telefon

0049 173 911 8471

E-Mail

moin@weberl.com