

# Glaubenssätze

Glaubenssätze und Affirmationen und wie sie wirken



## Glaubenssätze

Setzen Sie sich nun bitte ganz entspannt auf einen Stuhl oder legen sich hin, atmen Sie ein paar Mal ganz tief durch und sprechen sie einen Glaubenssatz nach dem anderen laut. Immer nur einen. Gegebenenfalls wiederholen Sie ihn. Nach jedem Satz fühlen Sie sich in den Sinn des Satzes hinein und beobachten welche Reaktionen Ihr Körper spürt.

Fühlt es sich stimmig an oder kommt ein mulmiges Gefühl hoch oder verkrampft sich Ihr Magen und bekommen keine Luft mehr?

Ich glaube, es braucht keine weiteren Erklärungen für die Gefühle, die sich in Ihrem Körper breit machen.

### Erfolg & Glück

- Ich bin erfolgreich denn ich erkenne an, dass mir die Fülle grenzenlos zusteht
- Ich bin reif für das Glück, und deshalb stellt es sich überall in meinem Leben ein
- Ich bin immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort und tue erfolgreich genau das Richtige
- Ich bin erfolgreich, da ich immer das halte, was ich verspreche
- Ich sende strahlende Kraft aus und ziehe somit alles Fördernde ab
- Ich bejahe mein Glück, als sei es schon da; um so rascher tritt es hervor
- Ich bin Mutig und stark
- Ich bin ein großer Erfolg, weil ich mit anderen so verfare, wie ich es umgekehrt auch von ihnen erwarte
- Von Tag zu Tag gelingt es mir immer besser, meine Bedürfnisse wahrzunehmen und für mich zu sorgen
- Ich lebe in einem freundlichen Universum und alles positive fließt mir zu
- Erfolg zu haben ist für mich das natürlichste dieser Welt
- Geld ist schmutzig
- Geld kann man nur durch harte Arbeit bekommen
- Geld macht auch nicht glücklich Wer reich ist, hat andere ausgebeutet

- Geld verdirbt den Charakter
- Wer Geld hat, hat auch Freunde
- Ich habe ein gestörtes Verhältnis zu Geld
- Ich habe ständig Angst, zu wenig Geld zu haben
- Glück ist vergänglich
- Zu leben bedeutet glücklich sein
- Jeder ist seines Glückes Schmied
- Glück ist nur ein flüchtiger Augenblick

### Gesundheit

- Ich liebe 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
- Eine gute Gesundheit ist mein göttliches Recht
- Ich achte auf die Botschaften meines Körpers
- Ich atme tief, ruhig und entspannt
- Ich bewege mich jederzeit bewusst
- Ich spüre und genieße meine Vitalität
- Mein Körper ist schön und geschmeidig
- Ich liebe meinen Körper genau so wie er ist
- Ich bin kraftvoll und lebendig
- Grenzenlose Energie strömt durch meinen Körper
- Es ist sicher und angemessen, die Form und das Gewicht meines Körpers zu verändern
- Ich sehe Schönheit in allen Teilen meines Körpers
- Mein Schlaf ist entspannt und erfrischend
- Gesundheit und Krankheit gehören zum Leben
- Gesundheit nimmt mit dem Alter ab
- Gesundheit ist das höchste Gut

### Partnerschaft

- Es ist unumgänglich dass ich den richtigen Partner begegne, wenn ich mich ihm öffne
- Ich akzeptiere meinen Partner, so wie er ist. Und ich werde so akzeptiert wie ich bin
- Ich ziehe jeden positiven Menschen mit meiner positiven Kraft an
- Es fällt mir leicht andere zu lieben
- Es fällt mir leicht von anderen geliebt zu werden
- Ich bin es wert eine vertraute, leidenschaftliche Beziehung zu leben
- Ich bin jetzt für eine starke, vertraute Beziehung in meinem Leben bereit
- Ich bin für das Risiko zu lieben und geliebt zu werden bereit
- Ich gebe Beziehungen frei, wenn es Zeit ist „los zu lassen“
- Ich bin in der Lage, meine Individualität in meiner Beziehung zu leben
- Es ist in Ordnung, dass mein Partner eine andere Meinung hat
- Ich nehme meine Gefühle in einer Beziehung wahr
- Ich erlaube mir, von anderen zu lernen wie sie von mir lernen
- Ich bin für meine Taten in einer Beziehung verantwortlich
- Ich anerkenne und feiere meine Einmaligkeit und die von anderen
- Liebe zwischen Mann und Frau ist nur Illusion
- Wahre Liebe ist selbstlos
- Liebe ist schmerzvoll
- Liebe ist etwas für Schwache
- Frauen sollten ihren Männern untertan sein

### Persönliche Stärke

- Ich vertraue meinen Entscheidungen
- Ich ergreife aktiv die Gelegenheiten, die mit Veränderungen kommen
- Ich bin bereit, willig und in der Lage, das Beste zu sein was ich sein kann
- Ich traue meinen Visionen und Träumen zu, wahr zu werden
- Es ist für mich in Ordnung Fehler zu machen
- Es ist für mich in Ordnung wenn andere nicht mit mir übereinstimmen
- Ich bin dazu entschlossen meine Lebensaufgabe zu erfüllen
- Ich lerne von meinen Ängsten, indem sie mich zu Weisheit und Stärke führen
- Ich gebe mir die Erlaubnis, das zu tun, was ich liebe

- Ich bin dazu entschlossen meinen Lebenszweck bewusst und unbewusst zu verfolgen
- Ich bin der/sie Beste der/die ich in jedem Moment sein kann
- Ich bin ein Gewinner
- Zuviel Nähe ist gefährlich
- Wenn man Nähe zulässt, wird man verletzt

### Selbstbewusstsein & Selbstwert

- Mir steht es zu, glücklich zu sein
- Mir steht es zu, von andern geliebt zu werden
- Mir steht es zu, andere zu lieben
- Mir steht es zu, mich zu lieben
- Ich liebe alle Aspekte meines Geistes
- Ich schätze und akzeptiere mich selbst aus ganzem Herzen
- Ich genieße meine eigene Gesellschaft
- Ich bin stolz auf das, was ich bin
- Ich bin stolz auf meine Ergebnisse, auf meine Misserfolge und meine Erfolge
- Ich bin lustig und ich habe Spaß
- Ich bin voller Vertrauen und Selbstsicherheit
- Als Frau zieht man in der Männerwelt immer den kürzeren
- Als Mann darf man keine Schwäche zeigen
- Ich habe Angst vor Autoritäten
- Ich bin eine Autorität
- Als Autorität werde ich respektiert
- Wenn ich eine Autorität bin, gehöre ich zu den Wichtigen

### Trauer

- Obwohl ich um das, was ich verlor trauere, weiß ich, dass etwas Besseres folgt
- Wenn sich eine Tür schließt, geht eine andere Tür auf
- Ich vergebe mir dafür, dass ich Liebe und Zuneigung, aus Ärger vor mir und anderen zurückgehalten habe
- Ich verzeihe (Namen der Person) dafür, dass sie mich verlässt

- Ich verzeihe mir, (Name der Person) zu verlassen
- Der Tod einer Person oder das Ende einer Beziehung ist ein natürlicher Teil des Lebenszyklus
- Ich vertraue meiner Zukunft, obwohl ich sie nicht eindeutig sehen kann
- Ich lasse die schmerzhafteste Vergangenheit hinter mir und schaue freudig auf das Gute, das mich in Zukunft erwartet
- Ich lasse meine bisherigen Erwartungen hinter mir und lasse zu, dass mich ein wohlwollendes Universum unterstützt
- Eine neue Tür steht mir in meinem Leben offen
- Wenn sich eine Tür schließt, geht eine andere Tür auf

### Intelligenz und Talent

- Intelligenz ist etwas Angeborenes
- Talent ist etwas genetisch Festgelegtes
- Intelligenz kann gesteigert werden
- Glücklich kann nur werden wer seine Talente lebt
- Ich bin (nicht) intelligent
- Ich bin (nicht) talentiert
- Es ist ein Zeichen von Intelligenz, seine Talente zu finden

### Sexualität

- Sex ist Sünde
- Sex ist Spaß
- Sex ist schmutzig
- Sex ist Leidenschaft
- Sex sollte nur zur Zeugung stattfinden
- Sexualität ist etwas ganz natürliches
- Sexualität ist die angenehmste Nebensache der Welt
- Sexualität ist ein Weg zur Erleuchtung
- Sexualität ist göttlich

## Testen Sie einfach!

Erfinden Sie für sich eigene Glaubenssätze und Affirmationen, verlassen Sie sich auf Ihre Intuition, und notieren Sie Ihre Körperreaktionen. Wo spüren sie etwas, wie stark? Angenehm oder unangenehm?

Wenn Sie noch Fragen haben, schreiben Sie mir einfach.

Wenn Sie merken, dass Sie Unterstützung brauchen, zögern Sie nicht, meine Mail-Adresse: [claus@ishc-cm.com](mailto:claus@ishc-cm.com)