

Afframationen

Die ultimative Schritt für Schritt
Anleitung für mehr Geld • Fülle •
Wohlstand • Liebe • Partnerschaft •
Abnehmen & Wohlergehen

In 10 min. pro Tag zu einem Leben im Überfluss

Geld • Fülle • Wohlstand • Reichtum • Liebe • Partnerschaft • Schlanker Körper

Nicole DePaoli

1. Affirmation- Was ist das?

Bevor man die Affirmationen anwendet, ist es wichtig zu verstehen, wie sie funktionieren. Unser Gehirn funktioniert teilweise mit einem Mechanismus, der auf Zielfindung ausgerichtet ist. Dieser Teil ist dem bewussten wachen Verstand zuzuordnen. Um bewusste Entscheidungen zu treffen benötigen wir den Teil im präfrontalen Cortex, der uns hilft die dazugehörigen Emotionen einigermaßen herauszulassen.

Im Coaching werden wohlgeformte Ziele immer nach folgenden Kriterien angewandt:

1. Positive Zielformulierung
2. Hin zu
3. Anwesenheitsorientiert
4. Timing



Wenn diese Kriterien erfüllt sind handelt es sich um ein wohlgeformtes Ziel. Bei Fehlen eines Kriteriums handelt es sich auch nicht um eine positive Zielformulierung.

Ein Beispiel: **“Ich verdiene jeden Monat 6.000.- Euro mit Leichtigkeit”**

Dies ist eine Affirmation, die ich immer wiederhole, bis ich es erreicht habe.

Die dazugehörige Affirmation würde nun lauten:

“Warum verdiene ich jeden Monat 6.000.- Euro mit Leichtigkeit?”

Merken Sie den Unterschied? Bei der Affirmation versucht der Verstand eine Antwort zu liefern, eine Lösung. Das macht einen gewaltigen Unterschied zu Affirmationen, wo ich einen Satz (ein Ziel) immer wiederhole.

Das Ziel ist eine Aussage darüber, was noch nicht erreicht wurde. Die Affirmation geht auf die Suche nach Antworten, warum es gut ist dieses Ziel zu erreichen. In beiden Fällen beschäftige ich mich mit dem Ziel, jedoch ist es bei Affirmationen so, dass der Verstand seine Einwände bringt, weil innere Glaubenssätze dem widersprechen, was das Ziel fordert. Bei Affirmationen hingegen steht außer Frage, ob ich das Ziel erreiche, sondern warum es gut und richtig ist, dass ich dieses Ziel erreicht habe.

Anmerkung: Im Coaching wird auch ein sogenannter Öko –Check gemacht. Dieser lässt erkennen, welche Gründe man innerlich mit sich trägt, die verhindern, dass das Ziel erreicht wird.

Zum Beispiel: "Ich will jeden Monat 6.000,- Euro mit Leichtigkeit verdienen" Gegenargumente wären hier z.B. >> Wenn ich so viel Geld verdiene, dann habe ich es nur mit Neidern in meinem Umfeld zu tun, die mir es nicht gönnen. Womöglich verliere ich Freunde dadurch".
Usw.

Die Angst, am Ende alleine da zu stehen, ist mächtiger, als der Wunsch 6.000,- Euro im Monat zu verdienen.

Es gilt natürlich für Affirmationen dasselbe wie für Affirmationen. Wiederholen, wiederholen, wiederholen. 10 min./Tag genügen. Alles darüber hinaus ist ein Extra Plus.

2. Affirmationen vs. Affirmationen

Eine Affirmation ist eine an sich gerichtete Zielformulierung Z.B. „Ich bin wohlhabend“. Der Verstand setzt seinen inneren Kritiker ein, der das Gegenteil behauptet, nämlich >Das stimmt nicht<.

Das `so tun als ob´ fällt vielen Menschen schwer, da die Realität einfach anders aussieht. Manche Glaubenssätze sitzen so tief und fest, dass das Wiederholen von Affirmationen einen enormen Zeitaufwand fordert. Irgendwann gibt man auf, da es nicht zu funktionieren scheint. Das Ziel bleibt ein Ziel.

Sie wollen das Übel entlarven, warum Sie noch nicht reich sind. Sie wollen Antworten auf die Frage, warum sie noch keinen Porsche in der Garage, die sie noch nicht besitzen, stehen haben.

Wenn Sie eine positive Affirmation wie „Ich bin reich und erfolgreich“ sprechen, so kommt Ihr Verstand mit „Moment, hast Du Dich schon einmal umgesehen? Ich sehe keine Evidenz, dass Du reich und erfolgreich bist“.

Bei Affirmationen fällt dieser Einwand aus.

Wenn Sie die Frage stellen „Warum bin ich reich und erfolgreich?“, macht sich Ihr Gehirn, Ihr Verstand sofort auf den Weg diese Frage zu beantworten. Ihr Gehirn nimmt diese Frage ungefiltert auf. „Es“ hört eine Frage und macht sich sofort daran darauf Antworten und Lösungen zu finden. Und diese Suche endet nicht damit, sich diese Frage nicht mehr bewusst zu stellen, sondern dauert fortwährend, bis es die Antworten gefunden hat. Das heißt, wenn Sie Ihr Traum- auto, haus, Urlaub, oder was auch immer es ist das Sie sich wünschen, haben, ist die Antwort „Darum bist Du reich und erfolgreich!“.

Während dieses Prozesses des positiven Fragens, geschieht noch etwas anderes. Das Leben selbst wird Ihnen immer mehr und mehr Beweise liefern, warum Sie reich und erfolgreich sind. Das ist aus dem Grund so, weil Sie selbst positiv ausgerichtet sind. Gesetz der Resonanz ziehen Sie das an, was Sie ausschwingen. ALLES IST ENERGIE. Ihre erreichten Wünsche und Ziele sind Energie, die sich in der physischen Welt manifestiert hat!

-> Ein Gesetz des Universums: „Das wonach ich frage werde ich bekommen“.

Kennen Sie das? Wenn Ihnen ein Fehler unterläuft, dann fragen Sie sich vielleicht „Warum muss mir das schon wieder passieren?“, damit einhergehend haben sie ein schlechtes Gefühl. Nun liefert Ihnen das Universum weitere Gründe und Erfahrungen, die Ihre Frage beantwortet. D.h., das Ihnen ein Missgeschick nach dem anderen widerfährt oder andere unangenehme Situationen auftauchen.

Es ist also besonders wichtig, die Fragen positiv zu formulieren!

Wie wandeln Sie nun Affirmationen in Afframationen? (Am Ende finden Sie Afframationen für Geld und Liebe aufgelistet.)

Ganz einfach, indem Sie die Affirmation in eine Frage packen.

Beispiel: „Ich bin reich und erfolgreich, jeden Tag“ (Affirmation)

„Warum bin ich jeden Tag erfolgreich und reich?“ (Afframation)

Und ... fangen Sie nicht an, bewusst eine Antwort herbeizuführen, sondern lassen Sie Ihren inneren Autopilot diese Aufgabe übernehmen!

Der Selbstversuch

Wenn Sie testen möchten, wie Sie auf bestimmte Fragen antworten, und zwar spontan, ohne darüber nachzudenken, dann versuchen Sie es hiermit:

Stellen Sie sich die Frage: „Warum verdiene ich es viel Geld zu verdienen?“ Meine spontane Antwort, die als erstes aufkommt, ist: „Weil ich einen super Job mache!“

Oder Sie können die Frage auch so stellen: „Wie wäre es verdienter Maßen viel Geld zu verdienen?“ Antwort: „Super!“, „Genial!“ usw.

Versuchen Sie es selbst!

Sie merken selbst, dass es ein ganz anderes Gefühl in Ihnen weckt. Sie sind auf die Lösung, die Antwort fokussiert. Ihr innerer Kritiker schweigt.

3. Richtige Affirmationen finden

Im Grunde ist es ganz einfach die richtige Affirmation zu finden und anzuwenden. Alles was es braucht ist, dass Sie sich überlegen welche Affirmationen für Ihren Wohlstand und Reichtum hilfreich sind, und Sie diese in eine Frageform geben.

Zum Beispiel: “Ich habe jetzt erfolgreiche Ideen, die mir monatlich ein hohes Einkommen sichern”. (Affirmation)

“Warum habe ich jetzt erfolgreiche Ideen, die mir monatlich ein hohes Einkommen sichern?”

Es ist ratsam, sich zu Beginn seiner negative Glaubenssätze in Bezug auf Geld, Reichtum und Wohlstand, sowie Liebe & Partnerschaft (und allen anderen Lebensthemen) bewusst zu werden. Wir wurden von Kindesbeinen an konditioniert. Wir haben Glaubenssätze von unseren Eltern und unserem Umfeld übernommen, ohne diese zu hinterfragen. Wenn in der Familie das Thema Geld z.B. ein Streitthema war, oder schlecht über Geld (und/oder deren Besitzer) gesprochen wurde, dann haben wir Glaubenssätze in uns, die uns dahingehend blockieren Geld in unser Leben fließen zu lassen.

Beispiel eines negativen Glaubenssatzes: “Alle reichen Menschen sind korrupt”.

Fragen: Stimmt das wirklich? Kennen Sie einen reichen Menschen (persönlich) wo diese Aussage zutrifft? Sind wirklich alle reichen Menschen korrupt? Gibt es auch unter den "nicht reichen Menschen" korrupte Menschen? Kennen Sie einen Millionär der nicht korrupt ist?

Hinterfragen (überprüfen) Sie einfach diese Glaubenssätze auf ihre absolute Wahrheit hin. (Gibt es seine absolute Wahrheit?)

Wenn es nun darum geht Ihre negativen Glaubenssätze in positive zu verändern, dann nehmen Sie einen Glaubenssatz, wie z.B. "Ich verdiene es nicht reich und wohlhabend zu sein" und verändern Sie ihn, indem Sie sich fragen: "Warum verdiene ich es reich und wohlhabend zu sein?"

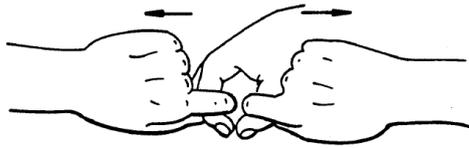
Hier noch eine Übung, die im Coaching erfolgreich angewendet wird, um festzustellen, ob der Glaubenssatz für Sie stimmt, ob das Ziel Ihr wahres Ziel ist, und ob der Weg frei ist Ihre Ziele und Wünsche zu erreichen:

Der Myostatiktest (Muskeltest), auch O-Ring Test genannt.

So funktioniert der Muskeltest

Affirmationen und Afformationen austesten.

Um die powervollsten Afformationen für uns selbst herauszukristallisieren, nutzen wir den Muskeltest. Dieser Muskeltest, welcher in der Kinesiologie häufig als Standardinstrument angewendet wird, kann auch hervorragend im Selbstcoaching benutzt werden. In der Kinesiologie macht man sich die Erkenntnis zunutze, dass gesunde Muskeln in Sekundenbruchteilen ihr Kraftvermögen unter Stress ändern können. Kinesiologie heißt im Übrigen *die Lehre von der Bewegung*, womit jedoch unser gesamtes Körper - Geist und Seele-System gemeint ist. Bei stärkenden Gedanken, Wörtern und auch Gegenständen reagieren die Muskeln stark. Das Ganze funktioniert auch in die andere Richtung bei schwächenden Gedanken, Worten und Gegenständen. Dazu benutzen wir im Selbstcoaching den sogenannten O-Ring-Test. Diese Form des Muskeltests geht auf den in New York lebenden Arzt und Akupunkteur J. Omura zurück. Dieser Test ist mittlerweile auch ziemlich gut beforscht, was seine Aussagekraft betrifft. Der Test kann auch im Gegensatz zu anderen kinesiologischen Testverfahren im Sitzen durchgeführt werden. Ich wende den O-Ring Test sehr häufig in meiner Coaching Praxis an. So sieht das Ganze dann aus:



Der Ablauf des O – Ring - Test:

- o Symmetrisches Hinsetzen – die Beine parallel nebeneinander stellen und Füße auf dem Boden (niemals verschränken)
 - o Vorher sicherheitshalber noch ein Glas Wasser trinken
 - o Geradeaus schauen
 - o Zwischen Knien und Füßen bleibt ein kleiner Abstand
 - o Mit Daumen und Zeigefinger einen Ring bilden, der dann aussieht wie ein O
 - o Handfläche und Fingerspitzen weisen nach oben
 - o Dann baue in dem O-Ring Kraft auf. Du hältst Daumen und Zeigefinger fest zusammen.
 - o Bekomme ein Gefühl dafür was es heißt Kraft zu haben und Schwäche zu erleben.
 - o Es geht dabei um die Frage, wie stark und stabil sich der Muskel kontrahiert, um die Finger zusammen zu halten
 - o Nun hakst du den Zeigefinger der anderen Hand in den Ring ein und ziehst daran. Das ganze immer mit gleicher Kraft.
 - o Wenn der O-Ring zusammenbleibt und hält, testet der Muskel stark.
 - o Wenn der O-Ring durch das Ziehen des Zeigefingers nicht hält und sich öffnet oder der Zeigefinger durchflutscht, dann testet der Muskel schwach.
 - o Jetzt testet man zunächst seinen eigenen Namen. Beispiel: „Ich heiße Maria“. Testet der Muskel stark, was er möglichst tun sollte, dann ist alles o.k.
 - o Nun testet man das Gegensignal. Beispiel: „Ich heiße Gustav oder Pumukl, von mir aus“. Nun sollte der O-Ring aufgehen, weil es ja für den Körper und somit das gesamte Nervensystem nicht stimmt.
-

-
- o Weil wir ein vereinfachtes Zeichen reduziert auf JA/NEIN haben wollen, testen wir nun diese beiden Wörter.
 - o Bei JA sollte der O-Ring gut halten. Sag` das JA ruhig laut und kraftvoll.
 - o Bei NEIN sollte der eingehakte Zeigefinger durchflutschen und den O-Ring beim Ziehen öffnen.
 - o Wer ganz sicher gehen will nimmt sich ein Stück Würfelzucker und legt diesen auf die Zunge.
 - o Nun O-Ring halten und mit dem Zeigefinger der anderen Hand einhaken und ziehen. Der O-Ring sollte hierbei sofort auseinander gehen und Schwäche zeigen.
 - o Nun wieder Gegentest und den Zucker wegnehmen und ohne den Zucker testen.
 - o Der O-Ring sollte nun halten und wieder stark testen.
 - o Damit sind die Testsignale zum austesten kraftgebender Affirmationen installiert.
 - o Für unsere Praxis der kinesiologischen Arbeit reicht das vollkommen aus.
 - o Wenn Sie mögen, können Sie jetzt die von Ihnen gewählten Affirmationen direkt testen. Passen die zu Ihnen, oder sollten Sie noch andere auswählen. So sind Sie immer auf der richtigen Seite.
- Sollten Sie noch mehr wissen wollen über die Arbeit mit dem Muskeltest, wie ich ihn anwende, empfehle ich Ihnen ein Buch zum Thema Wingwave Coaching oder Limbisches Coaching. (Im Internet gibt es genügend Informationen darüber).

Hier, als Zusatz, eine Meditation für das
Loslassen und Vertrauen:



Affirmationen und geführte Meditationen können durchaus mit Afframationen kombiniert werden. Umso mehr Sie sich und Ihr Unterbewusstsein mit positiven Affirmationen, **Afframationen** und Visualisierungen beschäftigen, umso mehr Erfolg wird sich schnell in Ihrem Leben bemerkbar machen.

Sind Sie bereit?

Dann legen Sie los! Nehmen Sie Ihr Leben JETZT in die Hand!

Herzlichst

Nicole DePaoli

Weitere Informationen

Affirmationen für Geld

- Warum kann ich mit der Arbeit, die ich liebe, viel Geld verdienen?
 - Warum kann ich alles haben, was ich will?
 - Warum bin ich der eigene Schöpfer meines Lebens?
 - Warm lebe ich in vollem Bewusstsein?
 - Warum habe ich die volle Kontrolle über meine Gedanken, Gefühle und Handlungen?
 - Warum fühle ich mich in jeder Situation sicher und wertvoll?
 - Warum lieben mich die Menschen so sehr?
 - Warum verdiene ich so viel Gutes in meinem Leben?
 - Warum bin ich so reich und glücklich?
 - Warum verdiene ich so viel Geld?
 - Warum liebe ich mich?
 - Warum liebe ich das Leben?
 - Warum wertschätze ich mich selbst?
 - Warum glaube ich an mich und meine Fähigkeiten?
 - Warum empfinde ich so viel Freude in meinem Leben?
 - Warum liebe ich mich selbst und Sorge gut für mich?
 - Warum sehe ich mein Leben klar?
 - Warum schwinde ich Liebe und Harmonie aus?
 - Warum kann ich tun was ich will?
 - Warum wertschätze ich mich selbst?
 - Warum bin ich ein Glückspilz?
 - Warum bin ich ein Gewinner?
 - Warum ist alles was ich tue so erfolgreich?
 - Warum erreiche ich alle meine Ziele und Wünsche mit Leichtigkeit?
 - Warum bin ich von mir und meinen Fähigkeiten überzeugt?
 - Warum werden meine Talente und Fähigkeiten gefragt und geschätzt?
 - Warum lebe ich meine Talente und Fähigkeiten mit Begeisterung und Leidenschaft?
 - Warum erlaube ich es mir, in allen meinen Lebensbereichen glücklich und erfolgreich zu sein?
 - Warum kommt Geld leicht und häufig zu mir?
 - Warum lebe ich in Harmonie mit Geld?
 - Warum darf ich Geld dankbar und in Freude annehmen?
 - Warum liebe ich meinen inneren und äußeren Reichtum?
 - Warum darf ich es lieben reich und erfolgreich zu sein?
 - Warum verdiene ich es, in allen meinen Lebensbereichen, erfolgreich zu sein?
-

Warum bin ich glücklich und gesund?
Warum ist jeder Tag ein Geschenk für mich?
Warum bin ich es wert geliebt zu werden?
Warum tut mir die bedingungslose Liebe gut?
Warum darf ich in allen meinen Lebensbereichen Erfolg haben?
Warum darf ich Freude in meinem Leben haben?
Warum ist alles was ich benötige bereits in mir vorhanden?
Warum habe ich so viel Geld?
Warum bin ich reich?
Warum habe ich so viele erfolgreiche Ideen?
Warum bin ich mutig, meine Ideen in die Tat umzusetzen?
Warum bin ich so aktiv?
Warum genieße ich mein Leben in vollen Zügen?
Warum ist mir ein glückliches und erfolgreiches Leben sicher?
Warum folge ich meinen Träumen und Visionen?
Warum will Geld unbedingt zu mir?
Warum bin ich ein glücklicher Mensch?
Warum sind meine Einnahmen um ein Vielfaches höher, als meine Ausgaben?
Warum lebe ich ab JETZT in Fülle und finanziellem Wohlstand?
Warum bin ich, in Bezug auf das Thema Geld, so entspannt?
Warum bin ich in dem Vertrauen, dass das Geld den Weg zu mir findet?
Warum kann ich mir und anderen Menschen mit Geld helfen?
Warum vermehre ich das Geld, das ich verdiene?
Warum ist Geld gerne bei mir?
Warum entscheide ich mich für ein Leben in Wohlstand und Reichtum?
Warum habe ich ein stetig wachsendes Einkommen?
Warum nehme ich Geld mit Freuden an?
Warum investiere ich mein Geld weise?
Warum erlaube ich mir ein Leben in Fülle und Wohlstand?
Warum lebe ich mein Leben in Balance?
Warum macht es mir Freude und Spass an Geld zu denken?
Warum bin ich voll und ganz, in all meinen Lebensbereichen, frei?
Warum ziehe ich das Geld magnetisch an?
Warum bekomme ich immer das, was ich haben will?
Warum führe ich ein erfolgreiches und gewinnbringendes Geschäft?
Warum lege ich Geld gut und gewinnbringend an?
Warum ziehe ich hilfreiche Menschen in mein Leben?
Warum bin ich ein finanzielles Glückskind?
Warum bin ich ein Geldmagnet?
Warum bin ich reich, erfolgreich und glücklich?
Warum wird meine Arbeit wertgeschätzt und empfohlen?
Warum ziehe ich die richtigen Geschäftspartner in mein Leben?

Warum zahlen so viele Menschen Geld für das was ich tue und leiste?
Warum wollen so viele Menschen meine Arbeit und Dienstleistung käuflich erwerben?
Warum interessieren sich so viele Menschen für das, was ich tue?
Warum bereite ich so vielen Menschen Freude?
Warum helfe ich Menschen glücklich zu sein?
Warum pflege ich einen guten Umgang mit Geld?
Warum liebe ich Geld und Reichtum?
Warum kann ich so vielen Menschen helfen?
Warum ist alles was ich tue erfolgreich?
Warum er-reich-e ich alle meine Ziele und Wünsche mit Leichtigkeit?
Warum bin ich von mir und meinen Fähigkeiten überzeugt?
Warum werden meine Talente und Fähigkeiten gefragt und geschätzt?
Warum habe ich so viele erfolgreiche Ideen?
Warum bin ich mutig meine Ideen in die Tat umzusetzen?
Warum ist es schön Millionär zu sein?

Still und leise

Jeden Tag geschehen Wunder in meinem Leben
Ich bin wertvoll und verdiene nun all diesen Reichtum, der JETZT in mein Leben kommt
In meinem Leben geschehen nun wunderbare Dinge
Kraft
Vertrauen
Freude
Erfolg
Reichtum
Gesundheit
Liebe
Ich bin voller positiver Erwartungen
Ich entspanne mich voll und ganz, während das Wunder geschieht
Mein Unterbewusstsein weiß die Antworten auf all' meine Fragen
Ich erhalte nun die Antworten auf alle meine Fragen
Ich bin offen und bereit die Antworten nun zu empfangen
Mein inneres Wissen gibt mir nun die Antworten auf alle meine Fragen
Ich erhalte jetzt die Antworten auf alle meine Fragen
Jeder Tag enthält freudige Überraschungen für mich bereit
Mein höheres Selbst führt mich sicher
Meine innere Weisheit zeigt mir den Weg

Stärke
Mut
Harmonie
Wohlbefinden
Mein Einkommen wächst von Tag zu Tag mehr und mehr

Affirmationen für Liebe & Partnerschaft

Warum bin ich liebenswert
Warum verdiene ich es geliebt zu werden?
Warum öffne ich jetzt mein Herz um tiefe Liebe zu fühlen?
Warum habe ich einen Partner der mich sehr liebt?
Warum habe ich eine Partnerin die mich sehr liebt?
Warum ist meine Partnerschaft die vollkommene Erfüllung?
Warum ist Liebe die tragende und treibende Kraft in meiner Verbindung?
Warum habe ich eine Partnerschaft, in der das Glück geteilt wird?
Warum habe ich einen Partner, der genau zu mir passt?
Warum habe ich eine Partnerin, die genau zu mir passt?
Warum bin ich so glücklich in meiner Partnerschaft?
Warum stellt mein Partner die vollkommene Erfüllung für mich dar?
Warum stellt meine Partnerin die vollkommene Erfüllung für mich dar?
Warum bin ich mit meiner großen Liebe gesegnet?
Warum liebe ich mich?
Warum verhalte ich mich gegenüber anderen Menschen liebevoll?
Warum wertschätze ich mich und andere Menschen?
Warum begegne ich jetzt dem Menschen, den ich aus ganzem Herzen liebe und der mich aus ganzem Herzen liebt?
Warum empfinde ich solche Freude, wenn ich an meinen Partner oder Partnerin denke?
Warum geht es mir in jeder Hinsicht so gut?

Warum bin ich glücklich?

Warum verwandelt meine Liebe alles in Freude und Überfluss?

Warum bin ich über meine Partnerschaft so begeistert?

Warum bin ich bereit Liebe zu geben und Liebe zu empfangen?

Warum ist meine Mission Liebe?

Warum fahre ich auf dem Fluss der Liebe mit dem Boot der Freude und habe großen Spass dabei?

Warum bin ich jetzt bereit dem Menschen zu begegnen, nach dem ich mich schon immer gesehnt habe?

Warum ist Liebe mein täglicher Begleiter?

Warum sehe ich die Welt in bunten Farben?

Warum strahle ich so viel Freude und Liebe aus?

Warum führe ich eine glückliche und harmonische Partnerschaft?

Warum macht es mit Freude Zeit mit meinem Partner/meiner Partnerin zu verbringen?

Warum verstehe ich mich so gut mit meinem Partner/meiner Partnerin?

Warum ist für mich die Welt ein Ort der Liebe und der Freude?

Warum bin ich Liebe?

Warum bin ich beim Thema Liebe und Partnerschaft so entspannt?

Warum bin ich, in Bezug auf Partnerschaft, so optimistisch und hoffnungsfroh?

Warum habe ich absolutes Vertrauen, dass ich die Partnerschaft leben werde, die ich mir wünsche?

Warum bin ich dankbar und glücklich?

Warum erwarte ich in Bezug auf die Liebe nur das Beste?

Warum fällt es mir leicht mich auf eine Partnerschaft einzulassen?

Warum denke ich in Bezug eine glückliche Partnerschaft zu leben, positiv und optimistisch?

Warum kommt jetzt der Mensch in mein Leben, mit dem ich mein Leben gestalten will?

Warum ziehe ich die erfüllende Liebe an?

Warum bin ich ein Magnet für meinen Wunschpartner/meine Wunschpartnerin?

Warum sehe ich mich in einer glücklichen und erfüllenden Partnerschaft?

Warum liebe ich den Austausch mit meinem Partner/meiner Partnerin?

Warum fällt es mir leicht Liebe zuzulassen?

Warum liebe und wertschätze ich meinen Partner?

Warum fühle ich mich so wohl, wenn ich mit meinem Partner zusammen bin?

Warum sind alle meine Beziehungen liebevoll?

Warum fließe ich mit dem Strom der Liebe?

Warum liebe ich das Leben und die Liebe?

Warum ziehe ich Liebe automatisch an?

Warum strahle ich Liebe aus?

Warum fühlen sich andere Menschen von meiner Liebe angezogen?

Warum bin ich glücklich der Mensch zu sein, der ich bin?

Warum bin ich so liebenswert?

Warum will die Liebe bei mir bleiben?

Warum lebe ich ein Leben voller Liebe?

Warum werde ich vom Leben mit so viel Liebe beschenkt?

Still und Leise

Ich bin jetzt offen die Liebe zu erhalten, die ich mir wünsche

Liebe

Freude

Spass

Liebe ist mein Lebenselixier

Ich lebe die Liebe

Liebe ist alles

Ich gebe und empfangen Liebe

Ich bin liebenswert

Ich lebe Jetzt Liebe

Mein Unterbewusstsein macht sich jetzt auf den Weg mir große Liebe in mein Leben zu bringen

Ich empfangen und erhalte jetzt Liebe

Ich bin Liebe

Mein tägliches Leben ist mit liebevollen Menschen, Situationen und Ereignissen durchflutet

Liebe ist da

Ich sende Liebe aus und erhalte Liebe

Ich bin dankbar für die Liebe in meinem Leben

Liebe zeigt sich durch meine Gedanken Gefühle und Handlungen

Ich handle jetzt im Auftrag der Liebe

Liebe ist ein Geschenk des Universums, des Lebens, dass ich dankbar annehme

Ich liebe und werde geliebt

Abnehmen & Wohlergehen

Warum fühle ich mich in meinem Körper so wohl?

Warum ernähre ich mich jeden Tag gesund?

Warum erreiche ich mein Idealgewicht mit Leichtigkeit?

Warum darf ich mein Wunschgewicht

Warum erlaube ich es mir schlank fit und gesund zu sein?

Warum nähere ich mich meinem Idealgewicht jeden Tag mehr?

Warum ist das Abnehmen leicht für mich?

Warum darf ich einen gesunden und schlanken Körper haben?

Warum bin ich so glücklich über meinen Körper?

Warum ist mein Körper mein Freund?

Warum habe ich Spaß daran meinen Körper zu bewegen?

Warum fühlt es sich großartig an, in einem fitten und schlanken Körper zu leben?

Warum ist eine gesunde Lebensweise ein Leichtes für mich?

Warum greife ich automatisch zu gesunden und vitalen Lebensmitteln?

Warum strahle ich Vitalität aus?

Warum strahle ich Positivität aus?

Warum ist das Leben leicht?

Warum gelingt mir das Abnehmen von überschüssigem Gewicht so leicht?

Warum fällt es mir leicht mein Idealgewicht zu halten?

Warum fängt mein Körper jetzt an überflüssige Kilos purzeln zu lassen?

Warum bin ich so gelassen und optimistisch?

Warum verdiene ich es in einem gesunden und schlanken Körper zu leben?

Warum fühle ich mich in meiner Haut so wohl?

Warum bin ich dankbar für meinen gesunden und schlanken Körper?

Warum bekomme ich so viele Komplimente für mein äußeres Erscheinungsbild?

Warum liebe ich es mich zu bewegen?

Warum weiss mein Körper, wie er schlank und fit wird?

Warum höre ich auf mein Hungergefühl, und esse nur dann, wenn mein Bauch sich meldet?

Warum macht es mir Spaß Sport zu betreiben?

Warum habe ich die ideale Abnehmstrategie für mich gefunden?

Warum steige ich viel lieber Treppen, als den Lift zu nehmen?

Warum benutze ich lieber das Fahrrad oder gehe zu Fuß, als mein Auto zu nehmen?

Warum fühle ich mich so viel energiegeladener?

Warum fällt es mir leicht von meine überflüssigen Kilos, als auch die Problemen loszulassen?

Warum beherrsche ich nun einen anderen Umgang mit Essen?

Warum erlaube ich mir ab und zu auch auf kleinere Süßigkeiten zuzugreifen?

Warum weiß ich, wann mein Körper genug Nährstoffe aufgenommen hat?

Warum unterstützt mein Körper mich bei meiner Abnahme?

Warum arbeitet mein Körper auf Hochtouren, um überschüssiges Fett abzubauen?

Warum verliere ich jeden Tag, ganz automatisch, überflüssiges Fett?

Warum ist eine gesunde Ernährung gut für mich?

Warum bleibe ich dabei, mich gesund zu ernähren und schlank zu sein?

Warum verpflichte ich mich jeden Tag dazu, mich wie ein schlanker und fitter Mensch zu verhalten?

Warum fühle ich mich jeden Tag besser und besser?

Warum genieße ich jeden Tag, an dem ich mich meinem Wunschgewicht nähere?

Warum ist es so leicht für mich schlank zu werden und zu sein?

Warum halte ich mein Idealgewicht spielerisch?

Warum sehe ich fantastisch aus?

Warum ernte ich Komplimente für mein Aussehen?

Warum bin ich so attraktiv?

Warum kann ich, als schlanke Person, jedes Outfit tragen und es sieht immer gut aus?

Warum bin ich für andere Menschen attraktiv?

Warum strahle ich Freude und Leichtigkeit aus?

Warum habe ich Spaß am Leben?

Warum ist mein Körper schlank und beweglich?

Warum ist es für mich und andere ungefährlich, wenn ich schlank bin?

Warum achte ich auf meine Ernährung?

Warum bin ich JETZT bereit schlank zu werden und zu bleiben?

Warum ist Essen etwas Gutes?

Warum bin ich es wert schlank zu sein?

Warum ist es egal was ich esse und nehme trotzdem ab?

Warum tut mir das Essen gut?

Warum bin ich stolz auf mich?

Warum bin ich schnell gesättigt?

Warum esse ich gerne gesunde Nahrungsmittel?

Warum esse ich gut und gewissenhaft?

Warum esse ich, was mir wirklich schmeckt und guttut?

Warum esse ich nur, was mein Körper wirklich braucht?

Warum nehme ich locker und leicht ab?

Warum kann ich jetzt schlank sein?

Warum geht es mir rundum gut?

Warum halte ich mein Wunschgewicht auf Dauer?

Warum genieße ich jeden Bissen?

Warum erlaube ich es mir mein Wunschgewicht zu haben?

Warum habe ich kleine Portionen lieber?

Warum fühle ich mich aktiv und kraftvoll?

Warum lebe in einem schlanken Körper und fühle mich großartig?

Mentaltraining DePaoli

www.nicole-depaoli.info

<http://mental-depaoli.blogspot.co.at/>

<https://www.facebook.com/pages/Mentaltraining-DePaoli/201675210020870?ref=hl>
