

# Positives Denken lernen



*Julia Nastasi*

nur das affirmieren, was Ihr Ziel ist. In diesem Fall schreiben Sie es einfach einmal sauber ab. Sie haben es dann sogar noch einmal wiederholt.

Wenn Sie dann an das Lesen der Affirmationen gehen, sollten Sie einplanen, dass Sie es sich mindestens einmal am Tag laut vorlesen können. Sie aktivieren damit mehrere Sinne:

- Zum einen lesen Sie es selbst.
- Sie sprechen es aus.
- Sie hören es von sich selbst.

Damit geben Sie Ihren Affirmationen zusätzliche Kraft.

Auf jeden Fall sollten Sie mit Ihren

Affirmationen positive Gefühle verbinden können. Wenn Sie sie lesen und nach jedem Satz denken »Als ob das wirklich passieren würde«, »Ja sicher...« oder »Das wäre ja zu schön, um wahr zu sein.«, können Sie sich vorstellen, dass Sie die Wirkung der Affirmationen direkt wieder auslöschen. Dann könnten Sie es ebenso gut lassen.

Als Zusatzaufgabe, um den Turbo in Sachen Affirmationen einzulegen, planen Sie also ein, mindestens einmal am Tag intensiv zu affirmieren: Dazu lesen Sie die Affirmationen wieder laut und nach jedem Satz fühlen Sie sich hin - wie wird es sein, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben? Wie fühlen Sie sich? Was sehen Sie? Was riechen Sie? Was hören Sie dann? Legen Sie so viele Gefühle und Sinne wie möglich mit hinein.

Es ist aber auch in Ordnung, wenn einer der Sinne nicht angesprochen wird. Legen Sie sich da keinen Zwang auf. Bleiben Sie locker und spielerisch. Nicht jeder kann sein Ziel hören oder riechen, auch kann nicht jeder direkt ein wirkliches Bild vor Augen haben. Wichtig ist nur, dass Sie Gefühle in Ihr Ziel legen - alles andere kommt von ganz alleine.

# **Themenbereiche für Affirmationen und je 10 Beispielsätze**

Natürlich möchte ich Sie nicht ganz ohne Beispiele dastehen lassen. Deshalb habe ich mir die zentralen Lebensbereiche vorgenommen und jeweils zehn Beispielsätze dazu notiert. Sie können sie so übernehmen, aber bitte fühlen Sie genau hin, ob sie für Sie wirklich passend sind. Eine Affirmation, hinter der Sie nur halbherzig stehen können, können Sie ebenso gut komplett vergessen. In diesem Fall formulieren Sie lieber um. Wie gesagt, es sollen nur Beispiele sein.

## Liebe / Beziehung

- Mein Partner verhält sich mir gegenüber rücksichtsvoll und respektvoll.
- Ich fühle mich in unserer Beziehung rundum unterstützt.
- Jeden Tag leben wir friedlicher miteinander.
- Jeden Tag fühlen wir uns verbundener.
- Unsere Beziehung ist getragen von gegenseitigem Respekt und Verständnis.
- Der richtige Partner / die richtige Partnerin ist auf dem Weg zu mir.
- Ich lerne die ideale Person für mich kennen.
- Die ideale Beziehung für mich ist