

Bewusst leben

Affirmationen

Ich achte auf meinen Körper. Ich übe Dankbarkeit. **Jeder Tag ist eine neue Chance.** Gesundheit ist ein hoher Wert für mich. Ich gestalte und forme mein Leben aktiv. **Das Leben darf leicht sein.** Ich staune über die kleinen Wunder. Ich traue mir heute mehr zu als gestern. Ich entwickle mich kontinuierlich weiter. Ich lerne mich jeden Tag besser kennen. Ich achte auf meine Bedürfnisse. Alle Gefühle haben ihre Berechtigung. **Ich darf in jeder Situation etwas lernen.** Ich treffe Entscheidungen. Ich übernehme Eigenverantwortung. Niemand hat Macht über mich, außer ich selbst. **Ich achte auf meine Gedanken.** Ich pflege meinen „inneren Garten“. Ich kultiviere Achtsamkeit. Ich wachse an Schwierigkeiten. Ich suche nach Lösungen. Ich erkenne, das Leben ist für mich. Ich werde in diesem Leben geführt. Ich lebe in Fülle. Ich akzeptiere mich. Ich vergebe mir selbst. Ich weiß was gut für mich ist. Mein Leben: einfach + klar.