

DIE MAGISCHE LIEBES-AFFIRMATION

Die Macht deiner eigenen Überzeugungen

Du hast wahrscheinlich schon von dem Konzept des halbvollen oder halbleeren Glases gehört und wie einfach es ist, eine optimistische oder pessimistische Person anhand dieses Konzepts zu erkennen. Beachte jedoch, dass die Person, egal ob sie Optimist oder Pessimist ist, die Realität aufgrund ihrer Einstellung verzerrt ist. Im Grunde bedeutet das, dass der Optimist nur Wasser sieht und der Pessimist nur Leere, aber in gewisser Weise haben beide recht.

Die Gedanken-Realität-Kohärenz (= *der Zusammenhang zwischen deinen Gedanken und deiner Realität*) funktioniert ähnlich: Deine Überzeugungen haben die Macht, die Realität zu verzerrern, und wenn du negativ gestimmt bist, wirst du zwangsläufig negative Ereignisse in deinem Leben anziehen. Viele negativ eingestellte Menschen stecken in einem Kreislauf fest, in dem sie wegen all der schlechten Ereignisse, die ihnen widerfahren, keine positive Einstellung mehr aufrechterhalten können, aber der Grund, warum ihnen all die schlechten Ereignisse widerfahren, ist, dass sie es nicht schaffen, eine positive Einstellung zu bewahren.

Die Gedanken-Realität-Kohärenz basiert auf der Idee, dass alles im Universum eine "Polarität" hat, d.h. dass alles, von den Lebensmitteln, die du isst, über die Menschen, mit denen du sprichst, bis hin zu den Dingen, die du sagst und denkst, entweder eine positive oder eine negative Energieform enthält. Wenn du mit Menschen zusammen bist, die sich oft beschweren oder schimpfen, fühlst du dich schlecht, auch wenn du nicht genau das erlebst, was sie durchmachen - das ist die Gedanken-Realität-Kohärenz, die ihre Wirkung entfaltet. Wenn du dich auf negative Dinge konzentrierst, werden dir noch mehr negative Dinge passieren. Wenn du dich dagegen auf positive Dinge konzentrierst, werden dir mehr positive Dinge passieren.

Zum Glück gibt es einen Weg, die Gedanken-Realität-Kohärenz zu manipulieren und für dich arbeiten zu lassen: indem du deine Überzeugungen mit der Kraft der positiven Affirmation änderst. Positive Affirmationen geben dir einen neuen Blick auf die Welt und damit den Mut, viele Dinge zu erreichen, von denen du nicht wusstest, dass sie möglich sind.

Wie du Affirmationen effektiv einsetzt

Ob du es glaubst oder nicht, manche Affirmationen können mehr schaden als nützen. Hast du zum Beispiel schon einmal einem Freund gesagt, er solle nicht nervös sein, und ihn damit doppelt so nervös gemacht, wie er ohnehin schon war? Der Verstand ist schlau, und

er wird seinen Verhaltensablauf nicht plötzlich ändern. Also tun wir Folgendes, um effektive Affirmationen umzusetzen:

- Verwandle deklarative Affirmationen in fragende Affirmationen.

Hinweis zum Verständnis: Deklarative Affirmationen sind Aussagen, die negativ oder positiv besetzt sind. Ein einfaches Beispiel für eine positive deklarative Affirmation wäre: "Ich werde das schaffen!". Ein Beispiel für eine negative deklarative Affirmation wäre: "Ich bin nicht gut genug dafür!"

Eine der neuesten Erkenntnisse der Verhaltenspsychologie besagt, dass Menschen eher bereit sind, ihre Niederlage in einem Streit zuzugeben, wenn ihnen Fragen gestellt werden, anstatt mit argumentativen Aussagen angegriffen zu werden. Wenn du zum Beispiel nervös bist, weil du eine Unternehmenspräsentation halten sollst, würdest du folgendes sagen: "Ich werde das toll machen! Ich habe die ganze Nacht geübt und ich habe das schon oft gemacht". Stattdessen kannst du dich aber auch fragen: "Als ich das letzte Mal präsentiert habe, waren die Leute erstaunt, wie unterhaltsam und informativ meine Folien waren. Was kann ich tun, um diese Präsentation noch besser zu machen?" Wenn du dir konkrete Fragen stellst, denkt dein Gehirn nicht, dass es sich verteidigen muss. Wende diesen Tipp an, wenn positive besetzte deklarative Affirmationen nicht zu funktionieren scheinen.

- Sei bei deinen Affirmationen konkret. Damit dein Gehirn und die Gedanken-Realität-Kohärenz richtig zusammenarbeiten können, musst du dir darüber im Klaren sein, was du willst. Viele Menschen haben Probleme damit, genau zu sagen, was sie wollen, aber sie haben keine Probleme damit, zu sagen, was sie hassen. Wenn du zu den Menschen gehörst, denen das Negative mehr auffällt als das Positive, dann mach dir keine Sorgen: Eine einfache Lösung ist, das Gegenteil von dem zu finden, was du hasst. Such dir zum Beispiel einen Song, den du so sehr hasst, dass du jedes Mal zusammenzuckst, wenn er im Radio läuft. Finde nun heraus, was deiner Meinung nach das Gegenteil von diesem Lied ist, was deine Gefühle angeht. In den meisten Fällen ist das Gegenteil dieses Liedes für dich dein Lieblingslied. Kurz gesagt: Wenn du etwas kennst, das dich unglücklich macht, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass dich das Gegenteil davon glücklich macht.

Hier ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie du die Bereiche in deinem Leben auslotest, die positive Affirmationen brauchen:

1. Schreibe deinen normalen Tagesablauf auf
2. Trenne die Dinge, die du erlebst, in drei Spalten:
 - A. Ereignisse, die du gerne erlebst
 - B. Ereignisse, die du nicht gerne erlebst
 - C. Ereignisse, die nicht wirklich eine starke emotionale Reaktion hervorrufen.
3. Suche für Spalte B das komplette Gegenteil des Ereignisses und trage es in Spalte A ein. Wenn Spalte B zum Beispiel eine Aussage enthält wie: "Ich schlafe nie gut und wache immer müde und erschöpft auf", sollte sie in etwas wie folgt umgewandelt werden: "Ich habe

einen erholsamen Schlaf und wache erfrischt und munter auf und bin bereit für den Tag!" und trage sie in Spalte A ein.

4. Für Spalte C suchst du die positive Version des Ereignisses und trägst sie in Spalte A ein. Wenn Spalte C zum Beispiel eine Aussage enthält wie: "Frühstücken", könnte sie in etwas wie folgt umgewandelt werden: "Ich esse ein gesundes, leckeres Frühstück, das mir den ganzen Tag Energie gibt" und schreibe es in Spalte A.

5. Spalte A sollte nun bestimmte Ereignisse in deinem Leben enthalten, die du als Ausgangspunkt für positive Affirmationen nutzen kannst!

- Sei konsequent mit deinen Affirmationen - es wurde ein Phänomen beobachtet, dass Menschen, die ihre Ziele und Träume als Passwörter für Konten verwenden, auf die sie täglich zugreifen, diese Ziele und Träume auch erreichen. Das hat damit zu tun, dass sie gezwungen sind, diese Ziele und Träume immer wieder einzugeben, so dass sie in die tiefsten Bereiche ihres Gehirns einsickern. Wenn du dich mindestens dreimal am Tag selbst bestätigst, wird dein Verstand schließlich lernen, eine bessere Form der Realität zu akzeptieren, die du geschaffen hast.

- Glaube an deine Affirmationen - Wenn du dir sagst, dass du vor einem Vorstellungsgespräch ruhig und entspannt bist, heißt das nicht, dass du leugnest, dass du nervös bist. Im Gegenteil, du erkennst deine Nervosität an und bestätigst dir dann, dass du sie überwinden kannst. Wenn du merkst, dass du sehr stark und negativ reagierst, wenn du versuchst, dich selbst zu bejahren, solltest du den Tipp anwenden, deklarative Affirmationen in fragende Affirmationen umzuwandeln. Es ist sehr wichtig, dass du glaubst, was du dir sagst, sonst bestätigst du unbewusst das Gegenteil.

- Stell dir deine Affirmationen vor - Wir Menschen sind visuelle Wesen. Das heißt, wir nehmen Informationen besser auf, wenn sie in einer Form vorliegen, die wir uns vorstellen können. Wenn du dir den finanziellen Aspekt deines Lebens vornimmst, stell dir vor, wie du die nötigen Schritte unternimmst, um dieses Ziel zu erreichen. Stell dir vor, dass du früh aufstehst, mit mehr Kunden sprichst, dich weiterbildest usw. Dann stell dir vor, wie du dieses Ziel erreichst und wie sich dein Leben durch deine Handlungen, sowie den Dingen auf die du verzichtest, verändert. Wiederhole das so lange, bis du dich nicht mehr weit von der Wirklichkeit entfernt fühlst, die du dir vorstellst. Mach das so lange, bis es sich zu real anfühlt, um loszulassen.

Vorteile der positiven Affirmation

Positive Affirmation ist nicht nur der Versuch, "so zu tun, als ob man es schafft". Vielmehr geht es darum, sich auf positive Werte zu konzentrieren, die dich widerstandsfähiger gegen Stress und anderen Mist machen, den du in deinem Leben nicht brauchst. Wenn dich das allein nicht überzeugt, findest du hier noch weitere Vorteile, die dir positive Affirmation bringen können:

- Positive Affirmation lässt dich das Wasser im halb gefüllten Glas sehen - um auf die Analogie zwischen dem Pessimisten und dem Optimisten zurückzukommen: Der Optimist

kann mit dem Wasser, das er sieht, eine verwelkende Pflanze gießen, den Durst von jemandem löschen, etwas reinigen usw. Der Pessimist hingegen sieht nur den Mangel an Wasser, um den Becher zu füllen, und unternimmt nichts, bis die restliche Wassermenge vollständig verdunstet ist. Wenn du die Kraft der Affirmation nutzt, öffnest du Welten von Möglichkeiten, von denen du nie gedacht hättest, dass es sie gibt, was dir definitiv mehr Möglichkeiten gibt, Dinge zu tun, die dich glücklich machen.

- Positive Affirmation geben dir Kontrolle über dein Leben - wenn du positive Affirmation übst, hast du viel bessere Kontrolle über verschiedene Aspekte deines Lebens, einfach weil du dir bewusster machst, welche Ereignisse dir schaden und welche dir helfen und dich bewusst für Letzteres entscheidest.
- Positive Affirmation muss kein banales Ritual sein - positive Affirmation hilft dir nicht nur, großartige Unternehmenspräsentationen zu machen oder Stress zu überwinden; positive Affirmation helfen dir auch, neue Ziele und Träume zu erreichen! Du kannst dich selbst mit einem stärkenden Spruch oder sogar einer stärkenden Haltung oder Bewegung positiv bestätigen, um deinen Ideen Nachdruck zu verleihen. In gewisser Weise ist die positive Affirmation bereits ein positives Ereignis in deinem Alltag!

Die Macht der wiederholten Worte und Gedanken

Erinnerst du dich daran, wie du früher immer wieder etwas wiederholt hast, um es dir für eine Prüfung einzuprägen? Wenn du das über einen längeren Zeitraum tust, neigen wiederholte Worte und Gedanken dazu, dauerhaft zu werden. Wenn du deine Affirmationen wiederholst, wird dein Verstand langsam nachgeben und glauben, was du dir sagst.

Neuprogrammierung des Unterbewusstseins

Das Unterbewusstsein ist der mächtigste Teil unseres Gehirns, aber es ist auch am schwierigsten zu kontrollieren. Im Unterbewusstsein sind alle deine wahren Hoffnungen, Träume, Ängste und Alpträume gespeichert.

Der Grund, warum manche Affirmationen nicht funktionieren, ist, dass das Unterbewusstsein noch nicht überzeugt wurde und deshalb noch negative Ereignisse anzieht. Damit deine Affirmationen in deinem Leben Wirkung zeigen, musst du dein Unterbewusstsein dazu bringen, deine Affirmationen zu akzeptieren. Hier sind einige Tipps, die dir helfen, deine Affirmationen in deinem Unterbewusstsein zu verankern:

- Finde die Balance zwischen ehrgeizig und realistisch - viele Menschen übertreiben es mit ihren Affirmationen. Manche Menschen, die sehr wenig verdienen und verschuldet sind, versuchen vielleicht zu sagen: "Ich bin reich und verdiene 100.000 € im Monat." Natürlich weiß das Unterbewusstsein sofort, dass das nicht wahr ist. Eine Möglichkeit, das zu ändern, besteht nicht unbedingt darin, den Traum abzuschwächen, sondern ihm mehr Realismus zu verleihen, z.B. "Ich habe die Kraft und die Entschlossenheit, mich von den Schulden zu befreien und härter zu arbeiten, um 100.000 € im Monat zu verdienen."

- Gib deinem Unterbewusstsein den Beweis, dass deine Affirmationen wahr sind - eine Affirmation allein wird dein Leben nicht verändern; du musst auch Taten folgen lassen. Affirmationen wie "Ich habe einen muskulösen Körperbau" sind nutzlos, wenn sie nicht mit der richtigen Bewegung, Ruhe und Ernährung kombiniert werden. Eine bessere Version der vorherigen Affirmation wäre: "Ich entscheide mich dafür, mindestens dreimal pro Woche Sport zu treiben, mindestens 7 Stunden zu schlafen und mich gesund zu ernähren, denn mein muskulöser Körperbau ist auf dem Weg."
- Erstelle Affirmationen, die starke Emotionen hervorrufen - merke dir, dass sich viele Menschen ganz leicht an Ereignisse erinnern, die sie zum Weinen, Lachen usw. gebracht haben. Achte darauf, dass du bei deinen Affirmationen Adjektive verwendest, die glückliche, inspirierende und motivierende Gedanken hervorrufen. Anstatt zu sagen: "Ich entscheide mich dafür, jeden Morgen früh aufzuwachen", sage: "Ich entscheide mich dafür, jeden Morgen früh aufzuwachen und mich erfrischt und gestärkt zu fühlen, um den Tag zu meistern!"
- Achte darauf, dass deine Affirmation auf dich zielt - schneide deine Affirmationen speziell auf dich zu. Eine Affirmation wie "Mein Chef wird mich befördern" ist zum Beispiel ziemlich schwach, weil sie auf deinen Chef und nicht auf dich selbst abzielt; du hast keine Kontrolle über deinen Chef. Entscheide dich stattdessen für etwas wie "Ich entscheide mich für das Gefühl, dass ich immer gute Arbeit abliefere und deshalb eine Beförderung verdiene."

Positive Affirmationen nutzen, um dein (Beziehungs-) Leben zu verändern

Das menschliche Gehirn hasst Veränderungen; es versucht sein Bestes, um in einem Zustand zu bleiben, in dem es möglichst wenig Energie aufwendet, was sich in Faulheit und Erfolglosigkeit äußert. Positive Affirmationen gaukeln dem Gehirn vor, dass du bereits das Leben lebst, das du dir wünschst, und deshalb akzeptiert es leichter die notwendigen Veränderungen, die in deinem Leben vorgenommen werden müssen.

Was würdest du tun, wenn du nach einem langen Schlaf aufwachst und dir gesagt wird, dass du ein Astronaut, ein Soldat, ein Arzt usw. bist? Du würdest dich wahrscheinlich ganz anders verhalten. Du würdest selbstbewusster reden, selbstbewusster gehen und im Grunde ein ganz anderer Mensch sein. Du würdest mit Leichtigkeit über deine bisher selbst gesetzten Grenzen hinauswachsen, weil du glaubst, dass du sie bereits überwunden hast. Wie das halb gefüllte Glas siehst du jetzt die Fähigkeiten deines Körpers und nicht mehr seine Grenzen. Indem du die Macht der positiven Affirmationen nutzt, kannst du dein Unterbewusstsein anzapfen und es so umprogrammieren, dass es dir das Leben schenkt, das du dir immer gewünscht hast.

- Fazit -

Ganz gleich, ob du dich aus einer schlechten Beziehung, Schulden oder anderen negativen Ereignissen in deinem Leben befreien willst, manchmal muss der Verstand diese

Hindernisse erst überwinden, bevor du es tatsächlich tust. Wenn du deine Denkweise mit Hilfe von effektiven Affirmationen änderst, wirst du schon am ersten Tag positive Veränderungen in deinem Leben feststellen!

Bringe einen Mann, durch Affirmationen dazu, dich zu lieben & sich emotional auf dich festzulegen

Diese Affirmation würde ich jeden Tag nach dem Aufstehen als Morgen-Ritual wiederholen:

“Der Partner den ich mir wünsche, wünscht sich auch mich als Partnerin. Ich befreie mich von allen Blockaden, die zwischen uns stehen.”

Du kannst die Affirmation hier täglich als Video von mir abrufen:

<https://youtu.be/MKZB2-T5Gal>

Das Unterbewusstsein ist gerade morgens äußerst empfänglich für Affirmation, da die Gehirnwellen in diesem Moment in einer optimalen Frequenz sind.

Eine positive Affirmation hat für dich unter anderem diese Vorteile:

1. Bereit für deinen Traummann zu sein
2. Innerliche Stärke & Selbstsicherheit aufzubauen, um z.B. im entscheidenden Moment richtig auf ihn zu reagieren
3. Deine Ausstrahlung so zu beeinflussen, dass du von ihm anders, interessanter & attraktiver wahrgenommen wirst und so seine Anziehung dir gegenüber steigert

Hier folgt noch eine Liste von Affirmationen, die du nutzen kannst, um dein Unterbewusstsein darauf zu programmieren:

Affirmationen Liste

- Ich strahle Wärme aus, deshalb fühlen sich Männer zu mir hingezogen.
- Ich bin voller Liebe, und jeder, der mir begegnet, fühlt sich geliebt.
- Ich gebe bedingungslos Liebe, also empfangen ich auch bedingungslos Liebe.
- Alle meine Beziehungen sind harmonisch und liebevoll.
- Da ich es verdiene, geliebt zu werden, kann ich Liebe im Überfluss und leicht empfangen.
- Liebe umgibt mich und alles, was ich tue, ist eine Antwort darauf.

- Ich schaue jeden mit liebevollen und freundlichen Augen an.
- Ich liebe mein Leben, meine Freunde, meine Familie und mich selbst.
- Ich bin verliebt in das Gefühl, verliebt zu sein.
- Mein Partner ist jemand, der die Liebe, die ich geben kann, erwidern wird.
- Ich bin in der Lage, Liebe in mein Leben zu ziehen, weil ich ein gutes Herz habe.
- Ich bin fröhlich, weil es in dieser Welt so viel zu lieben gibt.
- Ich liebe mich selbst und bin glücklich, ich zu sein.
- Die Menschen um mich herum lieben mich, weil ich ihnen das Gefühl gebe, geliebt zu werden.
- Mein perfekter Partner wartet auch auf mich und sucht nach mir.
- Ich bin perfekt für meinen perfekten Partner gemacht.
- Ich strahle reine und bedingungslose Liebe für meinen Partner aus.
- Ich brauche nicht nach Liebe zu suchen, denn sie ist überall, wo ich bin.
- Die perfekte Beziehung basiert auf perfekter Liebe.
- Ich bin bereit, jedem bedingungslose Liebe zu geben, weil ich sie im Überfluss in mir trage.
- Wenn ich Liebe gebe, bekomme ich sie millionenfach zurück.
- Vollkommene Liebe ist im Überfluss vorhanden und so sollte es auch sein.
- Mein Herz ist offen, um vollkommene Liebe zu geben und zu empfangen.
- Meine Beziehungen halten, weil ich freundlich und liebevoll bin.
- Ich betrachte das Leben als eine Gelegenheit, Liebe zu verschenken.
- Mein Partner liebt mich genauso, wie ich ihn liebe.
- Das Leben ist eine wunderbare Reise, weil wir zusammen sind.
- In all meinen Beziehungen begegne ich immer der Liebe. Ich fühle mich von den Menschen um mich herum gesegnet.

- Im Leben bin ich in der Lage, das zurückzubekommen, was ich freiwillig abgebe.
- Ich verdiene die vollkommene Liebe und genieße sie aus freien Stücken.
- Ich habe einen liebevollen und freundlichen Menschen in mein Leben gezogen und er gibt mir ein Gefühl der Freude.
- Die Menschen lieben die selbstbewusste, freundliche und liebevolle Version von mir.
- Ich finde Liebe, egal wo ich bin. Das Leben ist immer eine Freude, egal wo ich hingeh.
- Mein Partner und ich haben eine unzerstörbare göttliche Verbindung. Wir sind füreinander geschaffen.
- Wir ergänzen uns gegenseitig, weil wir beide bedingungslose Liebe geben. Unsere Beziehung ist rein.
- Wir haben eine offene Beziehung und ich kann ihm gegenüber jederzeit meine Gedanken und Gefühle ausdrücken.
- Wir verstehen einander und sehen die Sichtweise des anderen. Wir müssen nicht raten, was der andere denkt oder fühlt.
- Wie auch immer mein Beziehungsstatus ist, ich kann leicht lieben und verzeihen. Ich glaube, das sind die beiden wichtigsten Grundlagen für jede Beziehung.
- Ich weiß, dass das Universum mich mit allem versorgen wird, was ich brauche. Ich fühle mich geliebt und geborgen.
- Mein Leben ist ein nie endender Fluss der Liebe. Es gibt nichts, was diesen Fluss der Liebe aufhalten kann.
- Ich bin reich an liebevollen Gefühlen.
- Ich habe einen gesunden Vorrat an positiven Emotionen, die meine Liebe zum Leben beflügeln.
- Ich bin in allen Aspekten meines Lebens erfolgreich und ich bin in der Lage, anderen das gleiche Gefühl zu geben, wenn sie in meiner Nähe sind.
- Ich öffne mein Leben für alle Möglichkeiten, zu lieben und geliebt zu werden.
- Ich liebe und respektiere nicht nur die Menschen um mich herum, sondern vor allem auch mich selbst.
- Ich habe keine Angst zu scheitern, denn alles hat einen Sinn.

- Ich glaube, dass, was auch immer geschieht, immer zu meinem Besten und zu meiner Freude ist.
- Ich habe Mitgefühl für andere, weil ich zuerst Mitgefühl für mich selbst habe.
- Ich vergebe den Menschen, die mich in der Vergangenheit verletzt haben. Ich bin frei von Bitterkeit, die den Fluss der Liebe in meinem Leben stoppen könnte.
- Ich wachse mit jedem Tag mehr und mehr in die Liebe hinein.
- Ich spreche freundliche und wahrhaftige Worte zu mir selbst und zu allen, denen ich in diesem Leben begegne.
- Ich höre mit dem Herzen zu und die Menschen können mir ruhig sagen, was sie wirklich fühlen.
- Ich blicke hoffnungsvoll auf die kommenden Tage, weil mein perfekter Partner bei mir ist.
- Meine Freude ist groß, weil mein Partner mich liebt.
- Ich habe die Kontrolle darüber, wie meine perfekte Liebesgeschichte ablaufen soll.

**WILLST DU NUN NOCH ERFAHREN WIE DU
DIE 5 UNBEKANNTEN LIEBESHORMONE IN
IHM WECKST, SODASS ER SEINE ZUKUNFT
NUR MIT DIR VERBRINGEN WILL?**

Jetzt hier klicken!