



DENK DOCH POSITIV! AFFIRMATIONEN MACHEN STARK

Inhaltsverzeichnis

Modul 1

Schritt 1

Was sind Affirmationen?
Affirmationen und Autosuggestion

Schritt 2

Affirmationen suggestiv nutzen
Chancen und Grenzen

Schritt 3

Am Anfang steht das Üben
Eine Gewohnheit bilden

Schritt 4

Angst vor neuen Erfahrungen
Vorstellungen im Kopf

Schritt 5

Was bedeutet positiv?
Gedanken haben Kraft

Schritt 6

Bewusstes – Unbewusstes und Wechselwirkungen
Formulierung einer Affirmation

Schritt 7

Den Prozess vertiefen
Affirmationen aufschreiben

Modul 2

Schritt 8

Vertrauen und Offenheit
Eigene Affirmationen formulieren

Schritt 9

Gesetz der Anziehung
Fremd- und Autosuggestion

Schritt 10

Der bewährte „Coué-Stil“
„Don't push the river“

Schritt 11

Affirmationen richtig formulieren

Schritt 12

Intuitives Wissen
Stimmig formulieren

Schritt 13

Gewohnheit bilden
Wie lange dauert es, Affirmationen zu integrieren?

Schritt 14

Ideen, Ideen, Ideen
„Ich bin da“ - Bild-Affirmationen für die Hosentasche



DENK DOCH POSITIV! AFFIRMATIONEN MACHEN STARK

Modul 3

Schritt 15

Gedanken sind alles
Gedanken wirken
Gedanken sind frei

Schritt 16

Der Glaube versetzt Berge
Du erkennst, was du kennst

Schritt 17

Dein Weg
Affirmationen im Einklang mit dir
Nimm dich an, wie du bist

Schritt 18

Der innere Kritiker
Gewährend formulieren

Schritt 19

Wachstum und Entwicklung
Selbstreflexion
Innere und äußere Haltung

Schritt 20

Affirmationen machen stark!
Suggestionen

Schritt 21

Gedankenangebote – Gedanken bemerken
Stopp-Übung

Modul 4

Schritt 22

Gedankentendenz
Affirmationen als Unterbrecher
Wissen wirken lassen

Schritt 23

Feste Entschlossenheit
Lebensenergie bejahen
Affirmationen im Alltag

Schritt 24

Leichtigkeit
Bestärke dich selbst
Annehmen, was ist

Schritt 25

Fokussieren
Drei Segnungen – Three blessings
Tagebuch schreiben

Schritt 26

Selbstverantwortung
„Mein Leben liegt in meiner Hand.“

Schritt 27

Limonadenstraße
Lebensenergie und Affirmationen

Schritt 28

Sich selbst bestärken
Bejahe das, was in dir ist!
Weiterentwicklung
Kraft der Gedanken

Schritt 29

Wenn's mal nicht so ganz klappt
Hab Verständnis mit dir ...
... aber sei auch entschlossen!

Schritt 30

Ende und Anfang
Es einfach tun