

Meine Affirmations- Übung

Mit Simone Janak

Ichbinich-Trainerin mit dem Mut „ich mach das jetzt“ (vor) zu leben.



Was ist die Affirmations-Übung?

Die Übung wirkt banal, manchmal, vor allem am Anfang, fühlt sie sich komisch an. Ich weiß aber, dass du bereit bist, es auszuprobieren, da du neue Ergebnisse bekommen möchtest.

Affirmationen sind positive Aussagen, kurze Sätze in der Gegenwart geschrieben, die eine **Überzeugung** beinhalten. Mit diesen Sätzen beeinflussen wir unsere Einstellung und schaffen es Schritt für Schritt, Tag für Tag immer positiver zu sein und uns zu vertrauen:

Wenn du also in dich reindenkst und mal überlegst, was sind denn so typische Sätze, die dich immer wieder abhalten davon, etwas zu tun, was dir guttut, welche sind das? Zum Beispiel: ich kann das nicht, das habe ich nie gemacht, ich schaff das nicht, ich bin zu doof, dick, klein, ich bin es nicht wert, was werden andere denken, ich kann das doch nicht, usw.

Und dann überlegst du dir, was du eigentlich stattdessen gerne denken würdest von dir und schreibst dir 5 Sätze davon auf (können natürlich auch mehr sein). Beispiele sind:

- Ich bin gesund und fit
- Ich bin sportlich
- Ich fühle mich wohl in meinem Körper
- Ich bin selbstbewusst
- Ich vertraue mir
- Ich bin es mir wert
- Ich glaube an mich
- Ich bin positiv und zuversichtlich
- Ich kann das
- Ich schaffe alles
- Ich bin eine Macherin
- Ich bin wertvoll
- Ich darf nein sagen
- Ich bin gut so wie ich bin

Noch wertvoller ist es, **wenn du in Gedanken noch einen Satz anhängst, der das Gefühl damit verbindest**. Also sowas wie „ich vertraue mir und fühle mich dadurch viel stärker“.

Und jeden Morgen und jeden Abend sagst du dir diese Sätze laut vor! Ab jetzt - jeden Tag. Magst du das versuchen? Wenn ja, beginne jetzt, schreibe dir diese Wünsche konkret auf und bespreche sie gerne mit mir. Wenn nein, was hält dich davon ab? Schreibe mir!

Wenn du generell Fragen hast, oder gerne Feedback möchtest zu den Übungen und Aufgaben, kannst du dich jederzeit an mich (gerne per FB Messenger oder per Mail an info@simonejanak.de)

Unseren Gedanken folgt die Tat, den Taten folgt die Gewohnheit und daraus formt sich unsere Einstellung und unser Umgang mit allen schwierigen Situationen.