



Affirmationen ...effektiv zur Persönlichkeits-Entwicklung einsetzen



1

Aufgabenstellung:



- ✓ Denken Sie darüber nach, wie Sie sich entwickeln möchten.
- ✓ Welche neuen Eigenschaften und Verhaltensweisen wollen Sie an sich entdecken, wie wollen Sie wirken auf andere?
- ✓ Gestalten Sie sich eine persönliche Affirmation **unter Beachtung der nachfolgenden Regeln** und bewahren Sie diese in Ihrer täglichen Lebensumgebung so auf, dass Sie sie immer im Blickfeld haben.
- ✓ Lesen Sie Ihre Affirmation täglich 2 – 3 Mal durch, solange bis Sie es auswendig runtersagen können und damit auch verinnerlicht haben.
- ✓ Sammeln Sie Ihre Affirmationen in den Schulungsunterlagen, nutzen Sie auch die Muster-Vorlagen.

Regeln u. Prinzipien



- ✓ Keine negativen Aussagen – Affirmationen müssen immer positiv formuliert werden.
- ✓ Affirmationen müssen im Präsens (= Gegenwart, als seien sie schon erfüllt) formuliert werden.
- ✓ Kurze, einfache, klare Sätze wählen.
- ✓ Affirmationen müssen ständig wiederholt werden, mindestens aber 21 Tage lang.
- ✓ Entwickeln Sie Gefühle und gedankliche Bilder dazu.
- ✓ Halten Sie Affirmationen schriftlich fest, gestalten Sie sie.
- ✓ Schaffen Sie sich einen inneren Film, der ihnen ihr neues Leben zeigt und wie glücklich Sie sein werden. Das wird ihnen helfen, positive Gefühle zu entwickeln, die ihre Affirmationen stärken.

Nachfolgend finden sie einige ausgewählte Affirmationen der Lebensschule, optisch aufbereitet auf A4 zum Ausdrucken, Aufstellen, etc. als Start für Ihre ganz persönliche Sammlung.

Nutzen Sie auch gerne unsere Vorlagen in Word, die Sie mit Ihren persönlichen Inhalten und Bildern weiter gestalten können.

Weitere Affirmationen gibt es online zum Download auf <http://www.lebensschule.at/affirmationen> (Index)

Stand: 2023-08-31