

Affirmationen zum Thema: “Vertrauen“



zeitzuleben.de

Ich kann mir erlauben zu vertrauen. Dem Leben vertrauen. Mir selbst vertrauen. Immer mehr und mehr.

Alles wird gut. Alles in meinem Leben wird in jeder Beziehung immer besser und besser.

Ich kann vertrauen. Ich darf vertrauen. Vertrauen ist gut für mich.

Alles was passiert, nutzt mir irgendwie. Ich kann aus allem, was passiert, etwas lernen. Alles hat seinen Sinn, auch wenn ich ihn manchmal nicht verstehe.

Ich vertraue dem Leben. Ich vertraue dem Universum.

Ich werde jeden Tag mehr und mehr vertrauen. Mir selbst. Anderen. Und dem Leben.

Ich spüre Vertrauen. Ich gebe Vertrauen. Ich nehme Vertrauen. Ich bin Vertrauen.

Vertrauen macht mein Leben leichter. Vertrauen lässt mich das Leben lieben.

Ich spüre die Wärme des Vertrauens. Schaue durch die Brille des Vertrauens in die Welt.

Wann genau werde ich wohl zuerst merken, dass ich noch mehr vertrauen kann? Und woran werde ich es merken? Ich bin gespannt.

Ich öffne mich mehr und mehr dem Vertrauen. Lade das Vertrauen in mein Leben ein.



Affirmationen zum Thema: “Abnehmen“



zeitzuleben.de

Mein Gewicht pendelt sich mit der Zeit genau da ein, wo es gut und richtig für mich ist.

Ich erlaube mir, mein perfektes Gewicht zu erreichen und zu halten.

Ich fühle mich jeden Tag wohler und wohler in meiner Haut.

Ich erlaube mir, mich gesund zu ernähren. Ich genieße immer mehr, mich zu bewegen.

Ich esse, wenn ich Hunger habe.

Ich gönne mir Gutes – in Maßen.

Ich habe immer mehr Spaß an kleinen Portionen.

Ich kann den Ballast auf meinen Rippen jeden Tag ein bisschen mehr loslassen und mein Leben leichter machen.

Ich fühle mich Tag für Tag attraktiver. Und ich genieße es. Und ich kann gut damit umgehen.

Ich spüre immer mehr, dass gutes und leichtes Essen gut für mich ist.

Bewegung ist gut für mich.

Ich bin aktiv und in Bewegung.

Ich entscheide auf eine weise und erwachsene Art, wie viel ich wiegen will.



Affirmationen zum Thema: “Den richtigen Partner finden“

zeitzuleben.de

Ich öffne mich mehr und mehr für die Liebe. Ich ziehe Menschen an, die gut für mich sind und mir das geben, was ich brauche.

Ich vertraue darauf, dass der / die Richtige mich findet. Ich werde jeden Tag offener.

Ich habe den richtigen Partner verdient. Ich kann mir erlauben, unrealistische Erwartungen loszulassen.

Ich kann auch ohne Partner glücklich werden, auch wenn ich eine schöne Beziehung bevorzugen würde.

Ich lasse Nähe zu – jeden Tag ein bisschen mehr. Ich kann mir erlauben, mich einzulassen.

Ich erlaube mir eine Verbindung herzustellen – ohne Worte – von Herz zu Herz. Ich kann mir erlauben, meine Schutzmauern jeden Tag ein bisschen mehr zu senken.

Ich erkenne gesunde und erwachsene Menschen, die gut für mich sind. Ich finde Menschen, die mich nähren, mich ergänzen, die gut für mich sind.

Ich löse mich jeden Tag mehr und mehr von den alten Mustern, die nicht mehr gut für mich sind

Affirmationen zum Thema: “Selbstorganisation“

zeitzuleben.de

Ich erledige meine Aufgaben auf entspannte Art und Weise, in genau der Zeit, die es braucht.

Ich kann mehr Ordnung und Organisation in mein Leben einladen, und so größere Klarheit und Leichtigkeit genießen.

Durch schlaues Vorgehen, kann ich mir immer öfter erlauben, Zeit und Kraft zu sparen.

Das Wichtigste darf bei mir den größten Raum einnehmen und ganz einfach immer zuerst erledigt werden, auf entspannte Art und Weise.

Ich kann mir erlauben, meine Aufgaben einfach zu erledigen. Einfach so.

Ich sage mir vielleicht immer öfter: „Was erledigt ist, ist erledigt! Was weg ist, ist weg! So entlaste ich meinen Kopf von Ballast.“

Alles in meinem Leben darf auf entspannte Art an seinen richtigen Platz zurückkehren. Ich kann mir so erlauben, mein Leben einfacher zu machen.

Wenn ich mir immer mehr erlaube, alle Aufgaben und Termine lückenlos aufzuschreiben, dann wird mein Leben immer entspannter, stress-freier und leichter.

Eine Aufgabe zu einer Zeit. Konzentration. Fokus. Ungestört. Entspannt. Dadurch schaffe ich doppelt so viel, in der halben Zeit.

Ich kann mir erlauben, immer öfter dankend NEIN zu sagen und genau die richtige Anzahl Aufgaben zu übernehmen. Genau so viel, wie ich entspannt und mit Freude erledigen kann.