



AFFIRMATIONEN

"Bekräftigungssätze" wirken direkt auf die Programme des Unterbewusstseins.

Bei der Bildung von Affirmationen ist zu beachten:

- * **positiv formuliert**
- * **einfach, klar, präzise**
- * **in der Gegenwart oder als Prozess**
- * **realistisch**

Anwendung:

- + Affirmation mit dem Bild, Gefühl etc. (Sinneseindrücke) des erreichten Zustandes verknüpfen (imaginieren);
- + immer wieder anwenden, die Wirkung wird wie in der Werbung durch Wiederholung gesteigert;
- + zur Verstärkung aufschreiben, z.B. Plakate oder auf Zettel, die dort angebracht werden, wo der Blick oft hinfällt (Spiegel, Schreibtisch, Terminkalender...).

Beispiele:

Ab sofort konzentriere ich mich immer auf das, was ich gerade tue, und jedes Geräusch vertieft meine Konzentration.

Ich bereite mich auf alle Auftritte gründlich vor und bin stets ruhig und gelassen.

An das, was ich vorbereitet habe, kann ich mich jederzeit sofort erinnern.



Meine Aufmerksamkeit ist voll auf mein Ziel gerichtet, und meine Leistungen werden von Tag zu Tag besser.

"Wer denkt, er kann, der kann."