



Affirmationen

Ich bin ruhig und entspannt.

Ich lasse alle Spannungen aus meinem Geist und Körper los.

Selbst unter Zeitdruck bleibe ich entspannt und achtsam.

Wenn ich ausatme, verlässt der Stress meinen Körper.

Ich habe die Kontrolle über mein Stressniveau.

Ich kann Stress-Situationen leicht überwinden.

Ich spüre meinen inneren Frieden.

Anforderungen lassen mich wachsen.

Ich hole mir Hilfe, wenn ich alleine nicht weiterkomme.

Entspannt zu sein, ist mein normaler Zustand.

Einige Dinge kann ich nicht ändern und das ist in Ordnung so.

Ich darf auch Fehler machen.

Selbst unter Zeitdruck bleibe ich entspannt und achtsam.

Alles ist gut, wie es ist.

Ich bin im Hier und Jetzt und hier und jetzt ist alles gut.

Ich bin genau richtig, so wie ich bin.

Meine Gedanken sind richtig.

Ich sage, was ich denke.

Meine Gefühle sind richtig.

Ich sage, was ich fühle.

Ich bin immer und zu jederzeit die beste Version meiner Selbst.

Ich bin eine positive Person und ich ziehe positive Dinge an.

Ich bin friedlich und zentriert.

Ich bin stark und selbstbewusst.

Ich liebe mich so, wie ich bin.

Ich tue das Beste, was ich kann.

Ich verdiene ein friedliches und liebevolles Leben.

Ich bin in Harmonie und Gleichgewicht mit dem Leben.

Ich lasse all meine Sorgen und Ängste los.

