



OPTIMIST WERDEN - AFFIRMATIONEN NUTZEN

Inhaltsverzeichnis

Woche 1

- Tag 1 Was sind Affirmationen?
Affirmationen und Autosuggestion
Experimentieren mit Worten
- Tag 2 Affirmationen autosuggestiv
nutzen
Chancen und Grenzen
Mehr wissen: Beispiel
- Tag 3 Üben, üben, üben
Spielerische Lebenskunst
Gewohnheit
Gut zu wissen
- Tag 4 Angst vor neuen Erfahrungen
„Ich öffne mich.“
Die Macht der Gedanken
- Tag 5 Die Farbe deiner Seele
Beschaffenheit der Gedanken
Bewusstes und Unbewusstes
- Tag 6 Wechselwirkungen
Innerer Widerstand
Umformulieren
- Tag 7 Wirkungen bemerken
Tagebuch schreiben

Woche 2

- Tag 8 Resümee
Träume
Vertrauen und Offenheit
- Tag 9 Gesetz der Anziehung
Energetische Schwingungen
Wirklichkeit konstruieren
Fremd- und Autosuggestion
- Tag 10 Émile Coué
„Don't push the river“
- Tag 11 Affirmationen formulieren
Wichtigste Sache: Präsens
Motivation und Absicht
- Tag 12 Sehnsucht
Stimmig formulieren
Anwendungsmöglichkeiten
- Tag 13 Noch mehr Möglichkeiten
Affirmationskarten
Gewohnheit bilden
- Tag 14 Noch mehr Möglichkeiten
Rückmeldungen

Woche 3

- Tag 15 Arbeit mit Gedanken
Gedanken lenken
Festhalten oder loslassen?
Gedanken sind frei
- Tag 16 Glaube versetzt Berge
Gedanken als Vorboten
Nicht alles ist frei wählbar
Das Spielfeld
- Tag 17 Alles ist Teil von dir
Menschlich
Annehmen, was ist
- Tag 18 Der innere Kritiker
Kleine Schritte
Widersprüche heilen
Gewährend formulieren
- Tag 19 Innere und äußere Haltung
Affirmationen und Körperhaltung
- Tag 20 Positive Suggestion
Stressfreie Worte finden
Steter Tropfen höhlt den Stein
- Tag 21 Gedanken sind immer ein
Angebot
Gedanken bemerken
Der innere Beobachter
Stopp-Übung

Woche 4

- Tag 22 Affirmationen als Unterbrecher
Wissen wirken lassen
- Tag 23 Das ist der Weg
Lebensenergie bejahen
- Tag 24 Leichtigkeit
Fröhliche Affirmationen
- Tag 25 „Das Leben ist schön.“
Drei gute Dinge
- Tag 26 Verantwortung übernehmen
„Mein Leben liegt in meiner
Hand.“
Lebenskunst
- Tag 27 Limonadenstraße
- Tag 28 Hier & Jetzt
- Tag 29 Ziellauf
- Tag 30 Alleine weiterlaufen