

Affirmationen

Wählen Sie eine der folgenden Affirmationen aus, und wiederholen Sie diese möglichst mehrmals täglich. Die beste Zeit ist kurz nach dem Aufwachen und kurz vor dem Einschlafen. Sprechen Sie die Sätze innerlich aus, oder flüstern Sie sie leise. Sprechen Sie die Worte langsam und entspannt, und wiederholen Sie jeden Satz mindestens zehnmal.

Wurzelchakra

- Ich vertraue der Kraft des Lebens. -'
- Ich fühle mich in meinem Körper wohl und geborgen.
- Ich lasse mich von der Erde tragen, öffne mich für die Natur.

Sakralchakra

- Ich genieße mein Leben mit all meinen Sinnen.
- Ich lasse meiner Kreativität und meiner Lebensfreude freien Lauf.
- Ich nehme meinen Körper und meine Sinnlichkeit, liebevoll an.

Nabelchakra

- ich lasse meinen Gefühlen freien Lauf und vertraue meinen spontanen Entscheidungen.
- Ich nütze meine persönlichen Kräfte, um die Welt positiv zu verändern.
- Durch die Macht meines Willens kann ich jedes Ziel erreichen.

Herzchakra

- Ich Öffne mein Herz, um Liebe zu geben und zu empfangen.
- Ich nehme mich selbst — so wie ich bin - liebevoll an.
- Ich gebe und empfangen mit offenem Herzen und verbinde mich so mit allen Wesen.

Halschakra

- Ich lasse meine Worte aus dem Herzen kommen, und ich bleibe bei der Wahrheit.
- Ich nutze die Macht des Wortes, um Gutes zu bewirken.
- Es fällt mir von Tag zu Tag immer leichter zu sagen, was ich denke und fühle.

Stirnchakra

- Ich nehme Kontakt zu meinem inneren Licht auf.
- Ich lasse meiner Phantasie freien Lauf.
- Ich höre auf meine innere Stimme.
- Ich schaue nach innen und erkenne, was wesentlich ist.

Kronenchakra

- Ich bin vollkommen bewusst —
im Körper, in den Gedanken und in meinen Gefühlen.
- Das Wesen meines Geistes ist Licht und Frieden.
- Ich Öffne mich für die unendliche Macht Gottes.