



## **Affirmationen**

Affirmationen sind positive Überzeugung, die uns helfen können uns positiv auszurichten. Am besten klappt dies, wenn du die Affirmationen morgens oder abends durchführst, denn dann ist dein Unterbewusstsein am aufnahmefähigsten. Du kannst Affirmationen ganz einfach in deinen Alltag integrieren, beispielsweise kannst du sie morgens vor dem Spiegel oder auf dem Weg zur Arbeit aufsagen. Du kannst sie laut aussprechen oder in deinen Gedanken wiederholen. Natürlich kannst du sie auch aufschreiben, wenn sich das Aufsagen einer Affirmation für dich zuerst komisch anfühlt.

Dass es dir anfangs wahrscheinlich unangenehm ist, deine Ziele und Wünsche in Worte zu fassen und laut auszusprechen, ist ganz normal. Umso öfter du Affirmationen anwendest, desto leichter wird dir ihre Praxis fallen. Wenn du erst mal ihre positiven Auswirkungen spürst, dann weißt du, dass es sich gelohnt hat deinen inneren Widerstand zu überwinden.

Wenn du an deiner Selbstliebe arbeiten möchtest, kannst du die Wirkung der Affirmationen noch einmal steigern, indem du sie vor dem Spiegel anwendest. Versuche deinem Blick im Spiegel Stand zu halten. Weichst du ihm aus, fühlst du dich mit deiner Affirmation wahrscheinlich nicht wohl. Das kann zum einen daran liegen, dass du noch an deiner Selbstliebe arbeiten darfst, andererseits hast du vielleicht Probleme dich von dem Wahrheitsgehalt der Affirmation zu überzeugen. In diesem Fall kannst du erst einmal kleiner anfangen und sie ein wenig verändern, damit du ihr eher Glauben schenken kannst:

Zum Beispiel statt: „Ich löse mich von allen belastenden Gedanken in Bezug auf meine Schwangerschaft.“

Kannst du anfangen mit: „Ich löse mich jeden Tag mehr und mehr von allen belastenden Gedanken in Bezug auf meine Schwangerschaft.“

## **Affirmationen für den Trauerprozess**

Ich erlaube mir vollkommen, die Trauer durchzufühlen.

Ich bin dankbar, dass ich Trauer fühlen darf. Denn das bedeutet, dass ich liebe.

Die Trauer kommt und geht. Die Wellen werden sanfter.

Ich bin nicht meine Trauer und alle Emotionen, die damit einhergehen.



Trauer braucht Zeit und ich bin bereit, mir diese Zeit zu geben.

Ich kann die Liebe in der Welt sehen. Auch durch den Schleier der Trauer.

Ich entscheide mich für Annahme und Heilung.

Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann und nehme es mit Liebe an.

Ich habe die Kraft, den Trauerprozess zu meistern.

Ich erlaube mir zu lachen und glücklich zu sein.

Der Tod trennt die Verbundenheit zweier Seelen nicht.

Ich halte an der Liebe fest und lasse die Trauer gehen.

### **Affirmationen für die Kinderwunschzeit**

Ich bin offen und bereit für eine wundervolle Schwangerschaft.

Ich vertraue meinem Kind, meinem Körper und meiner inneren Stärke. Ich vertraue meiner Kraft und überwinde meine Grenzen.

Liebe und Leichtigkeit begleiten meinen Weg.

Ich bin ganz ruhig und entspannt.

Ich erlaube mir, mich auszuruhen, wenn ich das Bedürfnis danach habe.

Ich löse mich von allen belastenden Gedanken in Bezug auf Schwangerschaft oder Muttersein.

Ich vertraue mir und der Natur und lasse alle Ängste los.

Ich liebe meinen Körper, ich liebe meine Weiblichkeit, ich liebe mein Baby, ich liebe mein Leben.

Ich vertraue meinem Körper und folge seiner Führung.

Ich empfangen mein Kind voller Freude und Vertrauen.

Ich öffne mich der Liebe zu meinem Kind.

Voller Zuversicht bin ich bereit, neues Leben zu empfangen.



## **Affirmationen für die Regenbogenschwangerschaft**

Mein Baby wird jederzeit bestmöglich versorgt.

Ich gebe meinem Baby in meinem Bauch alles, was es zu einer guten Gesundheit braucht.

Ich treffe gute Entscheidungen für mich und mein Baby.

Mein Kind gibt mir Liebe und ich gebe ihm Liebe.

Immer und zu jeder Zeit vertraue ich meinem mütterlichen Instinkt.

Ich bin allen Aufgaben der Mutterschaft gewachsen.

Dankbar genieße ich meine Gesundheit und die meines Babys.

Ich bin immer in Sicherheit und nehme das neue Leben liebevoll an.

Ich bin geduldig und gelassen und vertraue meinem Körper.

Die unendliche Kraft in meinem Herzen schenkt mir Stärke und Sicherheit.

Ich atme tiefe Ruhe ein und lasse los.

Ich nehme liebevollen Kontakt zu meinem Kind auf.

Ich bin voller Vertrauen.