

# AFFIRMATIONEN

**Untertitel: „Wie Sie auf unerhörte Weise Botschaften in Ihr Unterbewusstsein pflanzen ... und aus sich einen völlig neuen Menschen machen ...“** Mehr dazu siehe: <http://www.silentsubliminals.de/?qclid=CPX93-nJspsCFcOTzAod3mbdOO>

Das Jahr 2000 hat mein Leben verändert. Bei einer Ausbildung traf ich eine Anhängerin der amerikanischen Bestsellerautorin Louise Hay, die mir das schmale Bändchen „Heile deinen Körper“ zum Schmökern überließ. Seither habe ich es wohl an die 21mal gekauft und 20mal weiterverschenkt. Louise Hay erörtert in dem Büchlein, welche Gedankenmuster hinter der (aktuellen) Befindlichkeitsstörung bzw. Krankheit wahrscheinlich stecken und durch welche Gedankenmuster man diese ersetzen kann, um die Selbstheilungskräfte und somit den Heilungsprozess zu unterstützen.

Ganz Ähnliches kann man auch im Buch „Die heilende Kraft der Emotionen“ von John Diamond lesen. Er bediente sich des kinesiologischen Muskeltests um Affirmationen zu entwickeln, die die Organenergie stärken:

## **Das tägliche Affirmationsprogramm**

Alles immer 3x wiederholen:

Ich liebe. Ich glaube. Ich vertraue. Ich bin dankbar. Ich bin mutig.	Thymusdrüse
Ich bin sanftmütig. Ich bin tolerant. Ich bin bescheiden.	Lunge
Ich bin glücklich. Ich habe Glück. Ich bin fröhlich.	Leber

Affirmationen dieser Art gibt es auch noch für Gallenblase, Milz, Niere, Dickdarm, Herz, Magen, Schilddrüse, Dünndarm, Blase und den sogenannten „Kreislauf Sexus“.

Selbst die Übungen der 5 Tibeter werden durch die passenden Affirmationen angeblich in ihrer Wirkungsweise positiv unterstützt.

Auch viele neuere Techniken bedienen sich der Kraft der Affirmationen (positiven Glaubenssätze): u. a. NLP und Psychogymnastik.

Es mag zwar vielleicht schwer zu fassen sein, dass es genügt, seine Gedanken zu ändern, damit das ganze Leben sich ändert, meiner Erfahrung nach stimmt das allerdings.

**STRESS- UND KONFLIKTBEWÄLTIGUNG**

Silvia Zuba, Trainerin

Tel.: 0650 3830 305

Homepage: [www.leben-lernen.co.at](http://www.leben-lernen.co.at)

**Wege gehen, Ziele erreichen**