

# Selbsteilung durch Affirmation

## Was sind Affirmationen?

Es sind Behauptungen, die wie Tatsachen klingen und zum gegenwärtigen Zeitpunkt stimmen können oder auch nicht. Ziel ist, dass diese Behauptungen Tatsache werden.

Leider werden Affirmationen sehr schnell als unwirksam abgelehnt, weil man einige grundlegende Dinge nicht zur Kenntnis nimmt. Affirmationen werden manchmal wie Zaubersprüche behandelt, sie sind jedoch nicht wirksamer als andere Wörter. Sie helfen uns einzig und allein unsere Aufmerksamkeit auf das angestrebte Ziel zu lenken.

## Wie erschafft man eine wirksame Affirmation?

Man erkennt sie daran, dass der Körper positiv auf die Affirmation reagiert. Wenn ich eine Grippe habe und meine Affirmation lautet „Ich bin gesund.“, so spürt ich im Körper eine Spannung, die mir anzeigt, dass diese Affirmation so nicht stimmig für mich ist. Nehme ich den Satz „Ich fühle mich von Stunde zu Stunde spürbar besser.“ macht sich ein warmes Gefühl im Körper breit und ich weiss, mit dieser Affirmation werde ich gute Resultate erzielen.

Eine gute Affirmation wendet sich an die Erinnerung des Körpers. Ich weiss wie es ist, mich „spürbar besser“ zu fühlen. „Ich bin gesund“ ist für den Körper viel zu abstrakt. Er muss schon genauer wissen, wie er sich denn fühlen soll. „Ich fühle mich fit, wie vor einem halben Jahr, als ich mit dem Fahrrad eine Tour machte.“ Das wäre für den Körper ein ganz konkreter Hinweis, wohin er sich entwickeln soll.

### Merke:

- Wenn ich eine Affirmation anwenden will, dann suche ich mir ein konkretes Ziel aus, z.B. „Ich fühle mich, wie letzten Sommer, als wir am See picknicken waren.“
- Ich spüre im Körper nach, welche Gefühle auftauchen. Macht sich ein warmes angenehmes Gefühl breit, dann passt die Affirmation.

## Wie oft setze ich nun meine Affirmation ein?

So oft wie möglich. Je mehr ich mich auf den neuen Gesundheitszustand meines Körpers konzentriere, je schneller werde ich Resultate erhalten. Da die Affirmation ja angenehme Gefühle mit sich bringt, werde ich sie auch gerne und oft einsetzen wollen.

## Hier ein paar Beispiele für Affirmationen:

- Es geht mir von Tag zu Tag immer besser.
- Meine Haut ist glatt, wie unser Küchentisch.
- Mein Körper ist warm und entspannt, wie der einer Katze in der Sonne.
- Ich erlaube mir, mich gut und gesund zu fühlen.
- Ich bin ein kraftvoller Baum voller Leben.
- Das Leben unterstützt meinen Heilungsprozess.