

Dieses Affirmations Buch gehört :

Name : _____

Adresse : _____

Tel : _____

e-Mail : _____



Falls Sie dieses Buch gefunden haben, wäre ich Ihnen dankbar wenn Sie sich bei mir melden würden.



© 2025 Torsten Heller

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter:

Torsten Heller
Kaiserstrasse 22
58840 Plettenberg
Germany

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung: digiart-photo@web.de

Vorwort

Herzlich willkommen zu Ihrem persönlichen Affirmations-Tagebuch – einem Buch, das Ihnen hilft, Ihre Gedanken bewusst zu lenken, innere Stärke zu finden und Ihre persönliche Entwicklung aktiv zu gestalten. Dieses Buch vereint die Kraft von Affirmationen mit der Möglichkeit, Ihre Erfahrungen und Erfolge schriftlich festzuhalten.

Affirmationen sind kraftvolle Werkzeuge, um das Unterbewusstsein positiv zu beeinflussen. Sie helfen uns, alte Denkmuster loszulassen, Selbstvertrauen aufzubauen und den Fokus auf das zu richten, was wir in unserem Leben erschaffen möchten. Jede der 1.500 Affirmationen in diesem Buch wurde mit Bedacht ausgewählt und in 100 Hauptthemen gegliedert, darunter Mut, Gesundheit, Gelassenheit, Erfolg und viele mehr. Jedes Thema enthält 15 Affirmationen, die Sie inspirieren und stärken können.

Dieses Buch bietet Ihnen jedoch mehr als nur Affirmationen. Die 50 linierte Tagebuchseiten laden Sie ein, Ihre Gedanken, Erfolge und Reflexionen festzuhalten. Schreiben Sie auf, wie die Affirmationen Ihre Perspektive verändern oder welche Fortschritte Sie auf Ihrem Weg machen. Dieses Tagebuch wird zu einem wertvollen Begleiter, der Ihre persönliche Entwicklung dokumentiert.

So nutzen Sie dieses Buch:

Wählen Sie ein Thema, das Sie anspricht, und lesen Sie die Affirmationen täglich.

Beobachten Sie, wie sich Ihre Gedanken und Gefühle verändern. Nutzen Sie die Tagebuchseiten, um Ihre Erfahrungen und Erfolge festzuhalten.

Dieses Buch ist Ihr Raum für Inspiration, Wachstum und Reflexion. Möge es Ihnen helfen, Klarheit zu gewinnen, innere Stärke zu finden und ein bewussteres Leben zu führen.

In Dankbarkeit und Verbundenheit,
Ihr Wegbegleiter




1. Resilienz

1. "Ich bin stark."
2. "Ich meistere jede Krise."
3. "Ich wachse an Herausforderungen."
4. "Ich finde immer Lösungen."
5. "Ich lasse mich nicht unterkriegen."
6. "Ich bleibe ruhig und gelassen."
7. "Ich lerne aus Rückschlägen."
8. "Ich vertraue auf meine Kraft."
9. "Ich bin flexibel und anpassungsfähig."
10. "Ich gehe mutig voran."
11. "Ich lasse Negatives los."
12. "Ich werde täglich widerstandsfähiger."
13. "Ich bleibe zentriert."
14. "Ich erkenne Chancen in Herausforderungen."
15. "Ich überstehe alles, was kommt."



2. Stärke

1. "Ich bin kraftvoll."
 2. "Meine Stärke ist unerschütterlich."
 3. "Ich bleibe standhaft."
 4. "Ich glaube an meine Kraft."
 5. "Ich bin ein Fels in der Brandung."
 6. "Ich kann alles schaffen."
 7. "Ich wachse mit meinen Aufgaben."
 8. "Ich handle entschlossen."
 9. "Ich bin voller Energie."
 10. "Ich lasse mich nicht brechen."
 11. "Meine Stärke inspiriert mich."
 12. "Ich vertraue auf meine Fähigkeiten."
 13. "Ich bin sicher in mir selbst."
 14. "Ich bin stärker, als ich denke."
 15. "Ich nutze meine innere Stärke."
- 




3. Selbstliebe

1. "Ich liebe mich."
2. "Ich bin genug."
3. "Ich akzeptiere mich vollständig."
4. "Ich Sorge gut für mich."
5. "Ich bin einzigartig."
6. "Ich verdiene Liebe."
7. "Ich bin stolz auf mich."
8. "Ich respektiere mich."
9. "Ich vertraue mir selbst."
10. "Ich ehre meinen Körper."
11. "Ich lasse Selbstzweifel los."
12. "Ich bin mein größter Unterstützer."
13. "Ich wachse durch Selbstliebe."
14. "Ich behandle mich mit Mitgefühl."
15. "Ich nehme mich an, wie ich bin."



4. Selbstwert

1. "Ich bin wertvoll."
 2. "Ich bin stolz auf mich."
 3. "Ich verdiene Respekt."
 4. "Ich bin wichtig."
 5. "Ich schätze mich selbst."
 6. "Ich setze klare Grenzen."
 7. "Ich verdiene Anerkennung."
 8. "Ich bin genug, wie ich bin."
 9. "Ich erkenne meinen Wert."
 10. "Ich lasse Zweifel an mir los."
 11. "Ich bleibe mir treu."
 12. "Mein Wert ist unantastbar."
 13. "Ich bin mir selbst genug."
 14. "Ich respektiere meine Bedürfnisse."
 15. "Ich bin ein Geschenk für die Welt."
- 




5. Selbstvertrauen

1. "Ich glaube an mich."
2. "Ich handle sicher."
3. "Ich vertraue meinen Entscheidungen."
4. "Ich bin mutig."
5. "Ich bleibe selbstbewusst."
6. "Ich vertraue meiner Intuition."
7. "Ich bin stolz auf meine Fähigkeiten."
8. "Ich wachse mit jedem Schritt."
9. "Ich lasse Zweifel los."
10. "Ich gehe meinen Weg."
11. "Ich bin sicher in meinem Handeln."
12. "Ich finde immer Lösungen."
13. "Ich bin fähig und kompetent."
14. "Ich treffe klare Entscheidungen."
15. "Ich strahle Selbstvertrauen aus."



6. Mut

1. "Ich bin mutig."
 2. "Ich gehe meinen Weg."
 3. "Ich stelle mich meinen Ängsten."
 4. "Ich wachse durch Herausforderungen."
 5. "Ich wähle den Weg des Mutes."
 6. "Ich handle trotz Unsicherheit."
 7. "Ich vertraue auf meine Stärke."
 8. "Ich bin bereit, Neues zu wagen."
 9. "Ich lasse mich nicht von Angst leiten."
 10. "Ich folge meinem Herzen."
 11. "Ich bin entschlossen und fokussiert."
 12. "Ich lasse Zweifel hinter mir."
 13. "Ich bin furchtlos in meinen Entscheidungen."
 14. "Ich gehe mutig auf meine Ziele zu."
 15. "Mein Mut bringt mich voran."
- 




7. Achtsamkeit

1. "Ich lebe im Hier und Jetzt."
2. "Ich nehme jeden Moment bewusst wahr."
3. "Ich lasse Ablenkungen los."
4. "Ich bin präsent in meinem Leben."
5. "Ich achte auf meine Gedanken."
6. "Ich nehme meine Gefühle an."
7. "Ich genieße die kleinen Dinge."
8. "Ich bin dankbar für den Moment."
9. "Ich finde Ruhe im Jetzt."
10. "Ich handle achtsam und bedacht."
11. "Ich höre meinem Körper zu."
12. "Ich lasse Vergangenes los."
13. "Ich bin in Harmonie mit mir selbst."
14. "Ich schenke jedem Atemzug Aufmerksamkeit."
15. "Ich finde Frieden in der Gegenwart."



8. Gelassenheit

1. "Ich bleibe ruhig."
 2. "Ich lasse los, was ich nicht kontrollieren kann."
 3. "Ich finde Frieden in mir."
 4. "Ich nehme das Leben, wie es ist."
 5. "Ich bleibe zentriert und gelassen."
 6. "Ich vertraue dem Fluss des Lebens."
 7. "Ich lass mich nicht stressen."
 8. "Ich atme tief und finde Ruhe."
 9. "Ich bewahre meine innere Balance."
 10. "Ich bleibe gelassen, egal was passiert."
 11. "Ich finde Kraft in der Stille."
 12. "Ich nehme jeden Moment an, wie er ist."
 13. "Ich lasse Hektik los."
 14. "Ich wähle Ruhe statt Chaos."
 15. "Ich bin ein Fels in der Brandung."
- 




9. Stressbewältigung

1. "Ich lasse Stress los."
2. "Ich bleibe ruhig und fokussiert."
3. "Ich finde Balance in meinem Leben."
4. "Ich atme tief und entspanne."
5. "Ich lasse mich nicht von Stress überwältigen."
6. "Ich schaffe Raum für Erholung."
7. "Ich bleibe gelassen in stressigen Momenten."
8. "Ich finde Zeit für mich."
9. "Ich nehme mir Pausen, wenn ich sie brauche."
10. "Ich bewahre meine innere Ruhe."
11. "Ich lasse Anspannung los."
12. "Ich bin in Kontrolle meiner Emotionen."
13. "Ich bleibe stark und entspannt."
14. "Ich konzentriere mich auf das Wesentliche."
15. "Ich wähle Gelassenheit statt Stress."



10. Entspannung

1. "Ich lasse los und entspanne mich."
 2. "Ich finde Frieden in der Ruhe."
 3. "Ich gönne meinem Körper Erholung."
 4. "Ich fühle mich leicht und frei."
 5. "Ich nehme mir Zeit, um zu entspannen."
 6. "Ich atme tief und lasse alle Anspannung los."
 7. "Mein Geist wird ruhig und klar."
 8. "Ich genieße Momente der Stille."
 9. "Ich tanke neue Energie."
 10. "Entspannung ist ein Geschenk, das ich mir mache."
 11. "Ich lasse Sorgen los."
 12. "Ich fühle mich sicher und geborgen."
 13. "Ich finde Ruhe in mir."
 14. "Ich erlaube mir, nichts zu tun."
 15. "Ich bin entspannt und im Einklang mit mir."
- 




11. Vertrauen

1. "Ich vertraue dem Leben."
2. "Ich vertraue mir selbst."
3. "Alles kommt zur richtigen Zeit."
4. "Ich glaube an das Gute."
5. "Ich bin in sicheren Händen."
6. "Ich lasse Zweifel los."
7. "Ich vertraue meinem Weg."
8. "Ich bin umgeben von Möglichkeiten."
9. "Ich vertraue meiner Intuition."
10. "Ich lasse Kontrolle los und bleibe offen."
11. "Ich glaube an meine Fähigkeiten."
12. "Ich vertraue darauf, dass alles gut wird."
13. "Ich bin getragen von Vertrauen."
14. "Ich fühle mich sicher und geborgen."
15. "Ich finde Stärke im Vertrauen."



12. Heilung

1. "Ich gebe meinem Körper Zeit zur Heilung."
 2. "Ich lasse alte Wunden los."
 3. "Ich bin offen für Heilung."
 4. "Ich erlaube mir, gesund zu sein."
 5. "Mein Geist und Körper regenerieren sich."
 6. "Ich finde Frieden in mir."
 7. "Ich lasse Schmerz los."
 8. "Ich bin auf dem Weg der Heilung."
 9. "Jeder Tag bringt neue Kraft."
 10. "Ich vertraue auf die Heilung meines Körpers."
 11. "Ich öffne mich für positive Energie."
 12. "Heilung geschieht in meinem Tempo."
 13. "Ich bin geduldig mit mir selbst."
 14. "Ich vergebe mir und anderen."
 15. "Ich bin ein heilendes Wesen."
- 




13. Dankbarkeit

1. "Ich bin dankbar für diesen Moment."
2. "Ich schätze die kleinen Dinge im Leben."
3. "Ich bin erfüllt von Dankbarkeit."
4. "Ich sehe die Schönheit um mich herum."
5. "Ich bin dankbar für meine Gesundheit."
6. "Ich finde täglich Gründe, dankbar zu sein."
7. "Dankbarkeit öffnet mein Herz."
8. "Ich bin dankbar für die Menschen in meinem Leben."
9. "Ich bin reich an Erfahrungen."
10. "Ich schätze alles, was ich habe."
11. "Dankbarkeit bringt Frieden in mein Leben."
12. "Ich bin dankbar für jede Lektion."
13. "Ich empfinde Freude durch Dankbarkeit."
14. "Ich bin dankbar für meine Stärken."
15. "Dankbarkeit erfüllt mein Leben mit Glück."



14. Erfolg

1. "Ich bin erfolgreich."
 2. "Ich erreiche meine Ziele."
 3. "Ich vertraue auf meinen Erfolg."
 4. "Ich bin fähig, alles zu schaffen."
 5. "Ich ziehe Erfolg an."
 6. "Ich verdiene Erfolg und Freude."
 7. "Ich bleibe fokussiert und entschlossen."
 8. "Ich bin stolz auf meine Leistungen."
 9. "Mein Erfolg wächst mit jedem Schritt."
 10. "Ich nutze jede Gelegenheit."
 11. "Ich bin offen für Erfolg."
 12. "Ich feiere meine Erfolge."
 13. "Ich bin ein Magnet für Erfolg."
 14. "Erfolg ist Teil meines Lebens."
 15. "Ich habe alles, was ich für Erfolg brauche."
- 




15. Gesundheit

1. "Mein Körper ist gesund und stark."
2. "Ich Sorge gut für meinen Körper."
3. "Ich bin voller Energie und Vitalität."
4. "Ich liebe meinen gesunden Körper."
5. "Ich treffe gesunde Entscheidungen."
6. "Ich bin dankbar für meine Gesundheit."
7. "Meine Gedanken fördern meine Gesundheit."
8. "Ich achte auf die Signale meines Körpers."
9. "Gesundheit ist mein natürlicher Zustand."
10. "Ich fühle mich fit und vital."
11. "Ich stärke meinen Körper und Geist."
12. "Ich bin ausgeglichen und gesund."
13. "Jeder Atemzug schenkt mir Gesundheit."
14. "Ich wähle ein gesundes Leben."
15. "Ich bin ein gesundes und glückliches Wesen."



16. Fülle

1. "Ich bin reich an Möglichkeiten."
 2. "Fülle ist überall in meinem Leben."
 3. "Ich empfangе Fülle mit offenen Armen."
 4. "Ich bin dankbar für meinen Wohlstand."
 5. "Ich lebe in einem Universum der Fülle."
 6. "Meine Wünsche erfüllen sich in Fülle."
 7. "Ich ziehe Fülle mühelos an."
 8. "Ich bin wertvoll und verdienstermaßen erfüllt."
 9. "Ich erlebe Fülle auf allen Ebenen."
 10. "Ich bin offen für unendliche Möglichkeiten."
 11. "Fülle fließt leicht in mein Leben."
 12. "Ich bin immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort."
 13. "Ich bin reich in Liebe und Freude."
 14. "Ich erschaffe ein Leben voller Fülle."
 15. "Fülle ist mein natürlicher Zustand."
- 




17. Frieden

1. "Ich bin in Frieden mit mir selbst."
2. "Ich finde Ruhe in meinem Inneren."
3. "Ich lasse Konflikte los."
4. "Frieden erfüllt mein Leben."
5. "Ich bin ein friedliches Wesen."
6. "Ich wähle Harmonie über Chaos."
7. "Ich finde Frieden in der Stille."
8. "Ich strahle Frieden aus."
9. "Ich lasse Sorgen los."
10. "Mein Herz ist voller Frieden."
11. "Ich bin gelassen und ruhig."
12. "Ich bringe Frieden in die Welt."
13. "Ich nehme alles mit Gelassenheit an."
14. "Ich wähle Frieden in jeder Situation."
15. "Frieden beginnt bei mir."



18. Freude

1. "Ich bin voller Freude."
 2. "Ich wähle Glück jeden Tag."
 3. "Freude erfüllt mein Herz."
 4. "Ich genieße das Leben in vollen Zügen."
 5. "Ich erlaube mir, glücklich zu sein."
 6. "Freude ist mein natürlicher Zustand."
 7. "Ich finde Freude in kleinen Dingen."
 8. "Ich teile Freude mit anderen."
 9. "Ich wähle Freude über Sorgen."
 10. "Ich bin dankbar für die Freude in meinem Leben."
 11. "Jeder Moment bringt mir Freude."
 12. "Ich lasse Freude frei fließen."
 13. "Ich folge dem Weg der Freude."
 14. "Ich bin ein Magnet für Freude."
 15. "Freude ist überall um mich herum."
- 




19. Liebe

1. "Ich bin Liebe."
2. "Liebe erfüllt mein Leben."
3. "Ich ziehe Liebe an."
4. "Ich gebe und empfangе Liebe."
5. "Ich bin von Liebe umgeben."
6. "Ich liebe bedingungslos."
7. "Ich bin offen für Liebe."
8. "Liebe ist meine größte Kraft."
9. "Ich wähle Liebe über Angst."
10. "Liebe heilt alles."
11. "Ich bin ein Kanal der Liebe."
12. "Ich liebe die Welt und sie liebt mich."
13. "Mein Herz ist voller Liebe."
14. "Liebe ist überall um mich herum."
15. "Ich bin ein Leuchtturm der Liebe."



20. Motivation

1. "Ich bin voller Tatkraft."
 2. "Ich bin motiviert, meine Ziele zu erreichen."
 3. "Ich handle entschlossen."
 4. "Ich bleibe fokussiert."
 5. "Ich finde Freude in meinem Tun."
 6. "Ich bin inspiriert und energiegeladen."
 7. "Ich bin bereit, alles zu geben."
 8. "Ich mache jeden Tag Fortschritte."
 9. "Meine Energie ist grenzenlos."
 10. "Ich bin begeistert von meinen Zielen."
 11. "Ich bleibe motiviert, auch bei Hindernissen."
 12. "Ich ergreife jede Gelegenheit."
 13. "Ich bin voller positiver Energie."
 14. "Ich erreiche alles, was ich mir vornehme."
 15. "Motivation treibt mich voran."
- 




21. Fokus

1. "Ich bin klar und fokussiert."
2. "Ich konzentriere mich auf das Wesentliche."
3. "Ich lasse Ablenkungen los."
4. "Mein Geist ist ruhig und klar."
5. "Ich setze klare Prioritäten."
6. "Ich bleibe bei meinen Zielen."
7. "Ich bin aufmerksam und präsent."
8. "Ich handle zielgerichtet."
9. "Ich finde immer meine Mitte."
10. "Ich bleibe konzentriert, egal was passiert."
11. "Ich lenke meine Energie auf das Positive."
12. "Ich arbeite effizient und fokussiert."
13. "Ich lasse mich nicht aus der Ruhe bringen."
14. "Mein Fokus bringt mich voran."
15. "Ich bin achtsam und fokussiert."



22. Positivität

1. "Ich ziehe positive Energie an."
 2. "Ich denke und handle positiv."
 3. "Ich sehe das Gute in allem."
 4. "Ich finde Freude in jedem Moment."
 5. "Ich strahle Positivität aus."
 6. "Ich bin umgeben von positiven Menschen."
 7. "Ich lasse negative Gedanken los."
 8. "Ich wähle Optimismus."
 9. "Positivität erfüllt mein Leben."
 10. "Ich sehe Chancen in jedem Problem."
 11. "Ich fokussiere mich auf Lösungen."
 12. "Ich bin ein Magnet für gute Dinge."
 13. "Ich begrüße jeden Tag mit einem Lächeln."
 14. "Ich entscheide mich für Glück."
 15. "Ich finde immer einen positiven Weg."
- 




23. Erfolg im Beruf

1. "Ich bin erfolgreich in meinem Beruf."
2. "Ich liebe, was ich tue."
3. "Ich wachse beruflich jeden Tag."
4. "Ich finde Lösungen für jede Herausforderung."
5. "Ich ziehe Erfolg im Job an."
6. "Ich bin ein wertvoller Teil meines Teams."
7. "Ich verbessere mich ständig."
8. "Ich vertraue auf meine Fähigkeiten."
9. "Ich bin ein Magnet für Chancen."
10. "Ich erreiche meine beruflichen Ziele."
11. "Ich bin motiviert und engagiert."
12. "Mein beruflicher Erfolg wächst täglich."
13. "Ich bin organisiert und effizient."
14. "Ich ziehe die richtigen Möglichkeiten an."
15. "Ich verdiene Erfolg in meinem Beruf."



24. Kreativität

1. "Ich bin kreativ und inspiriert."
 2. "Meine Ideen fließen leicht."
 3. "Ich finde neue Wege und Lösungen."
 4. "Meine Kreativität ist grenzenlos."
 5. "Ich vertraue meiner Vorstellungskraft."
 6. "Ich bin voller neuer Ideen."
 7. "In mir fließt Kreativität."
 8. "Ich lasse meine Kreativität frei fließen."
 9. "Ich finde Inspiration in allem."
 10. "Ich nutze meine kreative Kraft."
 11. "Meine Kreativität wächst mit jedem Tag."
 12. "Ich erlaube mir, kreativ zu sein."
 13. "Ich schaffe Neues mit Freude."
 14. "Kreativität erfüllt mein Leben."
 15. "Ich bin ein kreatives Wesen."
- 




25. Beziehungen

1. "Ich ziehe gesunde Beziehungen an."
2. "Ich bin ein guter Freund."
3. "Ich kommuniziere klar und liebevoll."
4. "Ich verdiene Respekt und Liebe."
5. "Ich baue starke Verbindungen auf."
6. "Meine Beziehungen erfüllen mich."
7. "Ich bin wertvoll für die Menschen um mich."
8. "Ich gebe und empfangе Liebe."
9. "Ich lasse alte Konflikte los."
10. "Ich bin ehrlich und authentisch."
11. "Ich ziehe liebevolle Menschen an."
12. "Ich ehre die Menschen in meinem Leben."
13. "Meine Beziehungen sind harmonisch."
14. "Ich bin ein guter Zuhörer."
15. "Ich schenke Vertrauen und bekomme es zurück."



26. Veränderung

1. "Ich bin offen für Veränderung."
 2. "Veränderung bringt Wachstum."
 3. "Ich begrüße Neues mit Freude."
 4. "Ich passe mich leicht an."
 5. "Ich lasse Altes los."
 6. "Ich wachse mit jeder Veränderung."
 7. "Veränderung ist eine Chance."
 8. "Ich bin flexibel und stark."
 9. "Ich entwickle mich ständig weiter."
 10. "Ich vertraue dem Prozess des Lebens."
 11. "Jede Veränderung führt zum Besseren."
 12. "Ich bin bereit für Neues."
 13. "Veränderung macht mich stärker."
 14. "Ich lasse Angst vor Veränderung los."
 15. "Ich gehe mutig neue Wege."
- 




27. Erfolg in der Liebe

1. "Ich bin liebenswert."
2. "Ich ziehe wahre Liebe an."
3. "Ich öffne mein Herz für die Liebe."
4. "Liebe erfüllt mein Leben."
5. "Ich bin bereit für tiefe Verbindungen."
6. "Ich verdiene eine liebevolle Partnerschaft."
7. "Ich gebe und empfangе Liebe bedingungslos."
8. "Ich bin ein liebevoller Partner."
9. "Ich ziehe Beziehungen voller Respekt an."
10. "Die Liebe kommt zu mir mit Leichtigkeit."
11. "Ich bin dankbar für die Liebe in meinem Leben."
12. "Ich finde Harmonie in der Liebe."
13. "Ich lasse vergangene Enttäuschungen los."
14. "Ich wachse durch Liebe."
15. "Ich liebe und werde geliebt."



28. Spiritualität

1. "Ich bin eins mit dem Universum."
 2. "Ich vertraue auf meine innere Führung."
 3. "Ich bin mit meiner Seele verbunden."
 4. "Ich finde Frieden in meinem Inneren."
 5. "Ich bin offen für spirituelles Wachstum."
 6. "Ich fühle mich getragen vom Universum."
 7. "Ich bin ein spirituelles Wesen."
 8. "Ich finde Antworten in mir selbst."
 9. "Ich bin verbunden mit höherer Energie."
 10. "Ich vertraue auf den Weg meiner Seele."
 11. "Ich lasse mich von Licht und Liebe leiten."
 12. "Ich wachse spirituell jeden Tag."
 13. "Ich bin offen für spirituelle Weisheit."
 14. "Ich fühle mich mit allem verbunden."
 15. "Mein Geist ist ruhig und klar."
- 




29. Loslassen

1. "Ich lasse los, was mich belastet."
2. "Ich befreie mich von alten Mustern."
3. "Ich lasse Vergangenes hinter mir."
4. "Ich bin frei von Anhaftung."
5. "Ich lasse Kontrolle los."
6. "Ich erlaube mir, loszulassen."
7. "Ich vertraue auf den Fluss des Lebens."
8. "Ich lasse negative Gedanken los."
9. "Ich finde Frieden im Loslassen."
10. "Ich bin bereit, Neues zu empfangen."
11. "Ich lasse alte Ängste los."
12. "Ich befreie mich von Zweifeln."
13. "Ich lasse alles gehen, was mir nicht dient."
14. "Loslassen gibt mir Freiheit."
15. "Ich bin bereit für einen Neuanfang."



30. Geduld

1. "Ich bin geduldig mit mir selbst."
 2. "Ich vertraue dem Timing meines Lebens."
 3. "Ich übe Geduld in jeder Situation."
 4. "Ich bin ruhig und gelassen."
 5. "Geduld bringt mir Klarheit."
 6. "Ich lasse Eile los."
 7. "Ich bin geduldig mit anderen."
 8. "Ich akzeptiere den natürlichen Fluss des Lebens."
 9. "Alles kommt zur richtigen Zeit."
 10. "Ich nehme mir Zeit für Wachstum."
 11. "Geduld stärkt mich."
 12. "Ich lasse Zeit für Heilung."
 13. "Ich bin ausgeglichen und ruhig."
 14. "Geduld öffnet neue Türen."
 15. "Ich vertraue auf den Prozess."
- 




31. Selbstdisziplin

1. "Ich bin diszipliniert und fokussiert."
2. "Ich halte an meinen Zielen fest."
3. "Ich erledige meine Aufgaben mit Leichtigkeit."
4. "Ich bin konsequent in meinem Handeln."
5. "Ich treffe gesunde Entscheidungen."
6. "Disziplin bringt mich voran."
7. "Ich bleibe motiviert und konzentriert."
8. "Ich priorisiere das, was wichtig ist."
9. "Ich bin geduldig und ausdauernd."
10. "Ich arbeite täglich an meinem Erfolg."
11. "Ich lasse Prokrastination los."
12. "Ich bleibe meinen Werten treu."
13. "Ich handle entschlossen und zielgerichtet."
14. "Ich habe die Kontrolle über mein Handeln."
15. "Selbstdisziplin führt mich zum Erfolg."



32. Selbstbewusstsein stärken

1. "Ich stehe für mich ein."
 2. "Ich bin stolz auf mich."
 3. "Ich vertraue meinen Entscheidungen."
 4. "Ich strahle Selbstbewusstsein aus."
 5. "Ich kenne meinen Wert."
 6. "Ich bin mutig und selbstsicher."
 7. "Ich akzeptiere mich vollständig."
 8. "Ich spreche klar und sicher."
 9. "Ich glaube an mich."
 10. "Ich bin sicher in meinem Handeln."
 11. "Ich lasse Zweifel los."
 12. "Ich bin stark und selbstbewusst."
 13. "Ich vertraue auf meine Fähigkeiten."
 14. "Ich bin einzigartig und wertvoll."
 15. "Ich gehe meinen Weg voller Zuversicht."
- 



33. Dankbarkeit im Alltag

1. "Ich bin dankbar für diesen Tag."
2. "Ich schätze das Leben, das ich habe."
3. "Ich sehe die Schönheit um mich herum."
4. "Ich bin dankbar für meine Gesundheit."
5. "Ich finde Freude in kleinen Dingen."
6. "Ich bin dankbar für liebevolle Menschen."
7. "Ich bin erfüllt von Dankbarkeit."
8. "Ich erkenne die Fülle meines Lebens."
9. "Jeder Tag ist ein Geschenk."
10. "Ich danke für alles, was ich habe."
11. "Dankbarkeit bringt mir Frieden."
12. "Ich bin reich an positiven Erfahrungen."
13. "Ich bin dankbar für meine Fortschritte."
14. "Ich finde täglich Gründe, dankbar zu sein."
15. "Dankbarkeit erfüllt mein Herz."



34. Optimismus

1. "Ich sehe das Gute in allem."
 2. "Ich wähle Hoffnung und Zuversicht."
 3. "Ich glaube an positive Ergebnisse."
 4. "Ich bin ein Optimist."
 5. "Ich sehe Chancen statt Hindernisse."
 6. "Ich vertraue auf das Beste."
 7. "Ich gehe jeden Tag mit Freude an."
 8. "Ich lasse negative Gedanken los."
 9. "Ich bin voller positiver Energie."
 10. "Ich finde immer einen Weg."
 11. "Ich sehe Licht in jeder Situation."
 12. "Ich bin offen für neue Möglichkeiten."
 13. "Ich glaube an eine strahlende Zukunft."
 14. "Optimismus erfüllt mein Leben."
 15. "Ich wähle Glück und Hoffnung."
- 