



# Deine Affirmationen im Überblick



## Woche 1: Ich nehme mich an, so wie ich bin.

1. Tag Ich nehme mich bewertungsfrei wahr.
2. Tag Ich lerne gerade, meinen gesamten Körper wertzuschätzen.
3. Tag Von Tag zu Tag fühle ich mich wohler in meinem Körper.
4. Tag Mir wird immer bewusster, welches Wunder mein Körper ist.
5. Tag Ich entscheide mich dafür, meinen Körper anzunehmen.
6. Tag Ich erkenne das Potenzial meines Körpers.
7. Tag Ich bin so dankbar für meinen Körper.

## Woche 2: Ich lasse alles los, was mich beschwert.

8. Tag Ich beende jetzt und heute jede Form von Selbstkritik.
9. Tag Ich befreie mich von jeglicher Anspannung. Ich bin frei.
10. Tag Ich überwind meine Ängste und vertraue dem Leben.
11. Tag Ich erkenne mich in meiner Einzigartigkeit an.
12. Tag Ich lasse allen Groll hinter mir und bin in Frieden mit mir selbst.
13. Tag Ich löse mich von der Schuld und bin bereit zu vergeben.
14. Tag Ich lasse alles los, was mir nicht dient, und bin frei.

## Woche 3: Jeden Tag liebe ich meinen Körper mehr.

15. Tag Ich Sorge gut für meinen Körper.
16. Tag Ich wähle meine Gedanken achtsam.
17. Tag Ich verdiene das Beste und manifestiere es jetzt.
18. Tag Ich erschaffe eine neue Realität, Schritt für Schritt.
19. Tag Ich erkenne mich selbst an.
20. Tag Ich bin liebenswert.
21. Tag Ja, ich liebe meinen Körper.

