



# Einführung Affirmationen

---

# Einführung Affirmationen

Hallo Adler,

## Willkommen zu deinem Affirmations-Paket.

Die Themen Finanzielle Freiheit und Reichtum beschäftigen viele Menschen. Vielleicht wünschst auch Du Dir mehr von Deinem Leben? Mehr Geld? Mehr Erfolg?

Was wäre, wenn ich Dir sagen würde, dass

Du Dir selbst ganz einfach zu mehr Reichtum verhelfen kannst – nur durch die Kraft Deiner Gedanken...

Denn was wir tief in unserem inneren Denken, beeinflusst auch unsere Außenwelt – wie wir auf die Außenwelt reagieren und wie unsere Außenwelt auf uns reagiert – sowohl negativ als auch positiv.

## Was sind Affirmationen?

Unter Affirmationen versteht man positive Sätze, die das Ziel haben das Unterbewusstsein zu trainieren.

## Wie Affirmationen unsere Persönlichkeit verändern:

Affirmationen beziehen sich auf das Phänomen der Macht der Gedanken.

Unsere Gedanken können unsere Realität und Wahrnehmung beeinflussen. Ein Beispiel aus diesem Bereich ist der Placeboeffekt, bei dem einzig durch die Kraft der Gedanken eine Wirkung hervorgebracht wird: Obwohl in einem Medikament kein Wirkstoff enthalten ist, bringt es eine psychische oder körperliche Reaktion hervor.

Durch Affirmationen – also das regelmäßige Wiederholen von positiven Aussagen – sollen diese Aussagen allmählich das Unterbewusstsein verändern. Sie können dazu beitragen, ein positives Mindset zu entwickeln und negative Glaubenssätze umzukehren. Dadurch erhöht sich auch unser Selbstwertgefühl und die innere Zufriedenheit. Außerdem können sich Affirmationen positiv auf das Berufsleben und auf die Partnersuche auswirken, da das Fühlen, Denken und Handeln stark miteinander verbunden sind.

## Affirmation im Alltag: Wie wende ich sie an?

Damit positive Affirmationen ihre volle Wirkung entfalten, müssen sie in den Alltag integriert und täglich wiederholt werden. Besonders effektiv sind Affirmationen, wenn du sie über mehrere Wochen oder Monate anwendest.

Affirmationen kannst du zu jeder Tageszeit anwenden – egal ob morgens für einen perfekten Start in den Tag oder abends vor dem Einschlafen. Am besten ist es, wenn Du eine Routine in Deinem Alltag entwickelst, um die Affirmationen noch schneller zur Gewohnheit werden zu lassen.

**Mein Vorschlag: hör dir diese Affirmationen 30 Tage am Stück an und dein Leben wird sich verändern.**

Wir sind der Designer unseres Lebens, das heißt, wir erschaffen uns unsere Realität.

*Wir tun das mit unseren Gedanken, mit unseren Gefühlen, mit unseren Worten und mit unseren Taten.*

**Buddha hat gesagt: „Wir sind das, was wir denken.  
Und alles, was wir sind, entsteht zuerst in unseren Gedanken.“**