



# Anleitung

**Wann verwendest du diese positiven Mantras am besten?**

---

**Affirmationen sind morgens sehr wirkungsvoll. Sie können zu jeder Tageszeit verwendet werden, aber es ist gut, wenn du dir eine Zeit aussuchst, zu der du deine Affirmationen konsequent anwendest. Suche dir eine Affirmation aus oder probiere alle aus, um herauszufinden, was für dich am besten funktioniert!**

**Verwende deine morgendlichen Affirmationen gleich nach dem Aufwachen. Sobald du die Augen öffnest, sagst du dir das von dir gewählte Mantra mindestens 10 Mal. Du kannst es laut oder leise für dich selbst tun - wichtig ist, dass du diese kraftvollen Worte wirklich "hinein" lässt. Du wirst erstaunt sein, wie sehr sich dein Tag verbessern wird, wenn deine ersten Gedanken positiv sind!**

# Anleitung

**Sage deine kraftvollen morgendlichen Affirmationen in den Spiegel**

---

**Viele Menschen schwören darauf, ihre morgendlichen Affirmationen jeden Tag 3-5 Minuten lang vor dem Spiegel zu sagen. Das Wichtigste dabei ist, dass du Augenkontakt mit dir selbst aufnimmst und sie selbstbewusst sagst! Es ist ideal, wenn du dir Zeit nimmst, um deine kraftvollen Affirmationen nur am Morgen zu sagen. Du kannst sie aber auch beim Rasieren, Zähneputzen oder bei der Hautpflege einbauen.**

**P.S. Wenn es für dich eine große Herausforderung ist, dir selbst in die Augen zu sehen und diese kraftvollen Aussagen zu sagen, oder du dich dabei verletzlich fühlst, wirf einen Blick auf unsere Affirmationen für Selbstliebe. Sie werden dir helfen, dein Selbstwertgefühl zu stärken und die Arbeit vor dem Spiegel angenehmer zu gestalten.**

# Anleitung

**Tägliche Affirmationen helfen dir, dein Ziel nicht aus den  
Augen zu verlieren**

---

**Vielleicht hast du schon seit einer Weile ein Ziel, aber es scheint immer wieder aufgeschoben zu werden. Wenn du jedoch konsequent eine positive morgendliche Affirmation verwendest, die sich auf dein Ziel bezieht, hast du keine Chance, es immer wieder aufzuschieben. Du hast nicht nur das tägliche Ritual, deine Affirmation zu wiederholen, was dich dann nervt, wenn du keine Fortschritte machst, sondern dein Gehirn wird dich immer wieder daran erinnern, dass es das ist, was du willst und wozu du dich verpflichtet hast. Glaube uns, du wirst die Zeit, das Geld oder andere Ressourcen finden, die du brauchst, um dein Ziel zu erreichen.**



**Ich wünsche dir von Herzen viel Freude damit.**

**Herzlichst Deine Manuela**

**[www.manuela-ortmann.com](http://www.manuela-ortmann.com)  
[info@manuela-ortmann.com](mailto:info@manuela-ortmann.com)**

