

# Lerne positiv zu denken



Es ist wirklich so einfach, negativ hemmende Gedankenenergie aufzulösen und sich vollständig auf positives Erleben umzuprogrammieren.

Wir müssen unser Unterbewusstsein nur konsequent, zielgerichtet und voller Emotion von dem überzeugen, was wir wollen und uns von Herzen wünschen. Benutze deshalb bitte grundsätzlich die Affirmationen mit den größten Sehnsüchten, die dein Herz bewegen.

Ich möchte dich dazu einladen, dass du die nächsten 7 Tage dein Unterbewusstsein mit entsprechenden Affirmationen positiv beeinflusst.

Einmal am Tag legst oder setzt du dich ganz bequem hin und schließt deine Augen. Du lässt deine Atmung ganz ruhig und langsam werden. Für gefühlte 4-5 Minuten folgst du einfach jedem einzelnen Atemzug bis tief in deinen Bauch.

Danach sagst du dir für ca. 10 Minuten die folgenden Affirmationen hintereinander ein.

# Lerne positiv zu denken



**Ich bin heil und gesund**  
**Ich lebe in Harmonie mit meiner geistigen Kraft**  
**Ich bin erfolgreich in allem was ich tue**  
**Ich liebe mich und ich liebe mein Leben**

Während du dir die Affirmationen immer wieder einsagst, versuche ein entsprechendes geistiges Bild dazu aufsteigen zu lassen.

Wie könnte es also beispielsweise aussehen, wenn du "heil und gesund" bist, in deiner Kraft und Selbstliebe angekommen und endlich den Erfolg praktizierst, den du dir schon immer gewünscht hast!

Was wirst du tun, wie wirst du dich fühlen usw.

Dein Unterbewusstsein liebt Bilder, deshalb ist die Verbildlichung von Affirmationen ein ganz wichtiger Bestandteil dieser Geistesarbeit.

Selbstverständlich kannst du diese positiven Glaubenssätze auch etwas anpassen, die Hauptsache ist, dass du dich damit wohl fühlst und die Affirmationen zu dir passen.

# Lerne positiv zu denken



**Ich wünsche dir von Herzen viel Erfolg damit!**

Deine Manuela

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

CODE: SL-22

