

# POSITIVE AFFIRMATIONEN

## 4 X 11 BEISPIELE

### Selbstvertrauen

- Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten.
- Ich bin mutig und gestalte mein Leben.
- Ich vertraue auf meine Intuition.
- Ich bin einzigartig und bringe meinen eigenen Wert in die Welt.
- Ich weiß, ich kann mich auf mich selbst verlassen.
- Ich bin frei in meinen Entscheidungen.
- Ich sehe jede Herausforderung als Chance zu wachsen.
- Ich weiß, ich kann jede Situation meistern.
- Ich bin offen für neue Erfahrungen.
- Ich lasse mich vom Leben überraschen.
- Ich bin mein größter Unterstützer.

### Angst bewältigen

- Ich kann das – auch, wenn Angst mich begleitet.
- Die Angst ist stark und ich bin stärker.
- Ich gehe mutig und zuversichtlich durchs Leben.
- Ich bin und bleibe ruhig und entspannt.
- Ich fokussiere mich auf das Positive.
- Ich lass los und schreite in die Freiheit.
- Ich vertraue auf meine innere Stärke.
- Ich bin in allen Situationen sicher und geborgen.
- Ich habe die Macht, mich von meinen Ängsten zu befreien.
- Ich öffne mich für Leichtigkeit und Mut.
- Ich nehme meine Angst bei der Hand und gehe mit ihr weiter.

*Isabelle Müller-Pál*

MENTAL COACHING

## Selbstbewusstsein

- Ich weiß, wer ich bin und was ich will.
- Ich vertrete meine Meinung, auch wenn sie anderen nicht gefällt.
- Ich nutze jede Chance, mein Selbstbewusstsein zu stärken.
- Ich bin stolz auf meine Erfolge und sehe meine Stärken.
- Ich feiere jeden kleinen und großen Fortschritt.
- Ich entwickle mich täglich weiter.
- Ich stehe zu mir und meinen Werten.
- Ich äußere meine Bedürfnisse klar und respektvoll.
- Ich habe die Kraft, mich von negativen Gedanken zu befreien.
- Ich zeige mich, wie ich bin.
- Meine innere Stimme leitet mich.

## Selbstliebe

- Ich liebe und akzeptiere mich genau so, wie ich bin.
- Ich bin richtig und wichtig.
- Ich bin willkommen.
- Ich bin es wert, Liebe und Zuneigung zu empfangen.
- Ich gebe mir selbst die Liebe, die ich verdiene.
- Ich gebe mir die Aufmerksamkeit, die ich brauche.
- Ich spreche liebevoll mit mir selbst.
- Ich erlaube mir, für meine Bedürfnisse einzustehen.
- Ich feiere meine kleinen und großen Fortschritte.
- Ich achte auf meine Grenzen.
- Ich schütze mein Wohlbefinden.

Isabelle Müller-Pál

MENTAL COACHING



### **Mehr über Affirmationen erfährst du in meinen Blogbeitrag:**

- Wie positive Affirmationen wirken
- Wie du sie korrekt formulierst
- Wie du sie in deinem Alltag nutzt

[Blogbeitrag lesen](#)

### **Professionell formulierte Affirmationen zum Anhören**

Die Formulierung macht die Magie – als Mentaltrainerin und Kommunikationsexpertin finde ich die perfekten Worte für dein Thema. Du erhältst eine individuelle mp3-Datei, die du dir jederzeit anhören kannst: z.B. für einen positiven Start in den Tag, während dem Autofahren oder zum Einschlafen. Über den Hörsinn und das mündliche Wiederholen verankern sich die Affirmationen in deinem Unterbewusstsein

[www.isabellemuellerpal.de](http://www.isabellemuellerpal.de)

*Isabelle Müller-Pál*

MENTAL COACHING