
Poweraffirmationen



Neuprogrammierung deiner Gesundheit

Diese Affirmationen können täglich wiederholt werden um positive Veränderungen in deinem Denken und Körper zu bewirken.

Jacqueline D.M. Canonica

www.bodha.ch

Buchenstrasse 3, 4054 Basel

+41 (0)76 399 63 63

coach@bodha.ch

Facebook Gruppe:

unverschämt glücklich und chronisch gesund

<https://www.facebook.com/groups/379841914690963>

30 Gesundheitsperlen

1. Ich bin dankbar für meinen gesunden Körper und meine starke Gesundheit.
2. Jeder Tag bringt mir mehr Energie und Vitalität.
3. Mein Körper ist ein Tempel, den ich liebevoll pflege.
4. Ich bin frei von Schmerzen und fühle mich entspannt und gelöst.
5. Mit jedem Atemzug fühle ich mich ruhiger und gelassener.
6. Mein Geist ist frei von Angst und Sorgen.
7. Ich atme tief ein und lasse alle Ängste los.
8. Ich vertraue dem Leben, meinem Körper und meiner Intuition.
9. Ich fühle mich versöhnt mit dem Leben, meinem Körper und meiner Vergangenheit und bin voller Frieden und Gelassenheit.
10. Ich strahle Gesundheit und Wohlbefinden aus.
11. Ich wähle Gedanken und Handlungen, die meine Gesundheit unterstützen.
12. Jede Zelle meines Körpers vibriert vor Gesundheit und Vitalität.
13. Ich bin immun und widerstandsfähig gegenüber jeglichen Krankheiten.
14. Ich bin voller Freude und Lebenskraft.
15. Ich erlaube mir, gesund zu sein und das Leben zu genießen.
16. Mein Körper ist mein Verbündeter auf meinem Weg zu Wohlbefinden und Freude.
17. Ich pflege meinen Geist ebenso, wie meinen Körper.
18. Ich bin dankbar für jeden Moment der Entspannung und des Wohlbefindens.
19. Ich wähle Liebe über Angst in jeder Situation.
20. Mein Geist ist klar und fokussiert.
21. Ich bin umgeben von liebevollen und unterstützenden Menschen, die mit mir das Leben feiern.
22. Jeder Tag ist eine Gelegenheit für noch mehr Gesundheit und Glück.
23. Ich bin voller Vertrauen in die Fähigkeit, meines Körpers, sich selbst zu heilen und gebe ihm immer, was er braucht.
24. Ich liebe und akzeptiere mich selbst vollkommen, genau so wie ich schon bin.
25. Ich lasse los, was mir nicht dient, und öffne mich für Heilung und Wachstum.
26. Meine Gedanken sind kraftvoll und unterstützen meine Gesundheit und mein Wohlbefinden.
27. Ich bin dankbar für die Wunder meines Körpers und Geistes.
28. Ich entscheide mich dafür, in jedem Moment das Gute zu sehen und entsprechend zu handeln.
29. Ich bin frei von jeglicher Angst und fühle mich sicher und geborgen in mir Selbst.
30. Ich anerkenne, dass ich die Schöpferin meiner eigenen Gesundheit und meines Glücks bin.

Anwendung

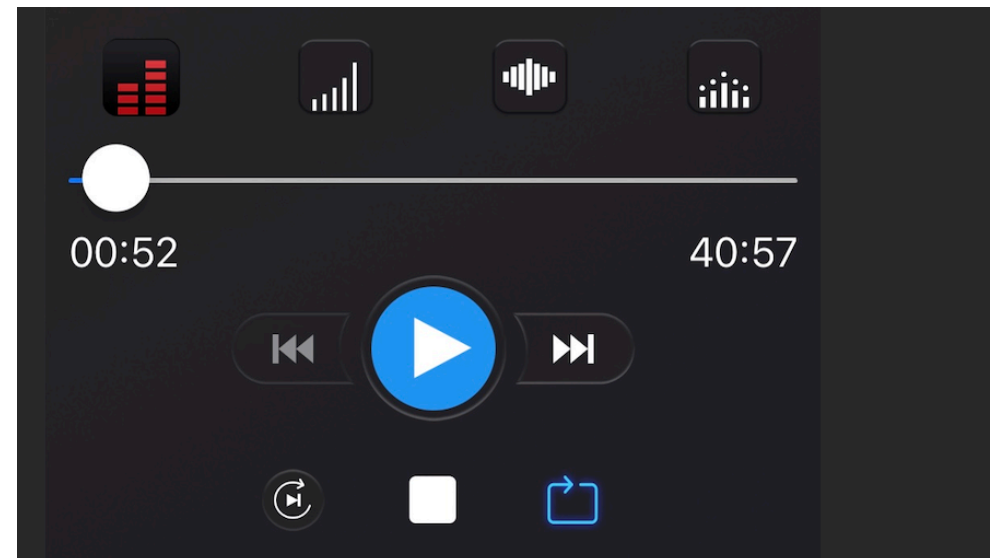
Lade dir eine App auf dein Mobiltelefon mit der du diktieren und die du in Wiederholungsschleife laufen lassen kannst.

Sprich die Affirmationen mit deiner eigenen Stimme auf und höre sie dir täglich morgens vor dem Aufstehen und abends vor dem Schlafen gehen, oder im Laufe des Tages, mindestens 20 Minuten bewusst an. Du kannst die Wirkung der Affirmationen tagsüber zusätzlich verstärken, indem du die Affirmationen laut nachsprichst und dich dabei bewegst, beim Laufen, Haushalt machen, Sport machen etc. Viel Spass und Erfolg dabei!

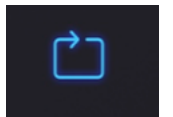
Affirmationen, waren ein wesentlicher Bestandteil meines Selbstheilungsweges, speziell „Subliminals“ (nicht bewusst hörbare, unterschwellige) Affirmationen, welche mit einem spezielles Verfahren durch Frequenzmodulation aufgenommen werden und für das bewusste Gehör nicht mehr wahrgenommen werden, obwohl die Lautstärke gleich ist, wie wenn man die Affirmationen laut hören würde. Einfach die Affirmationen „nur leise“ zu hören, hat nicht dieselbe Wirkung!

Um die Nachhaltigkeit der Subliminals zu verstärken, kann man zusätzlich Frequenzen einbetten, welche die Gehirnfrequenz so stimulieren, dass die Affirmationen noch besser aufgenommen werden können. Obwohl es zwischenzeitlich viele Anbieter auf dem Markt gibt, bevorzuge ich es für meine Coaching Klienten individualisierte Subliminals herzustellen, deren Affirmationen sie selbst aussuchen und die somit optimal auf ihre Ziele ausgerichtet und garantiert frei von zusätzlich eingestreuten, nicht selbst gewählten, manipulativen Informationen sind.

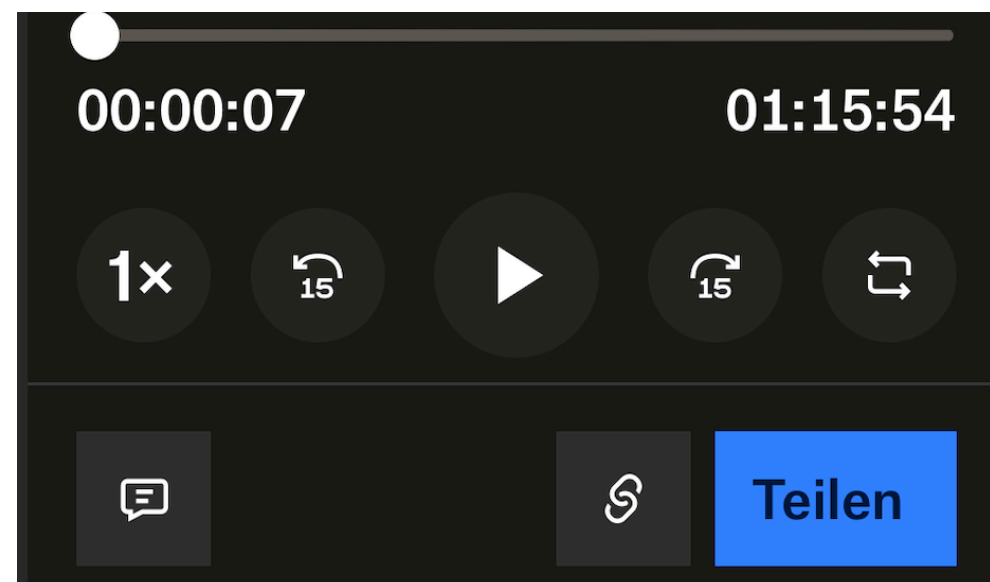
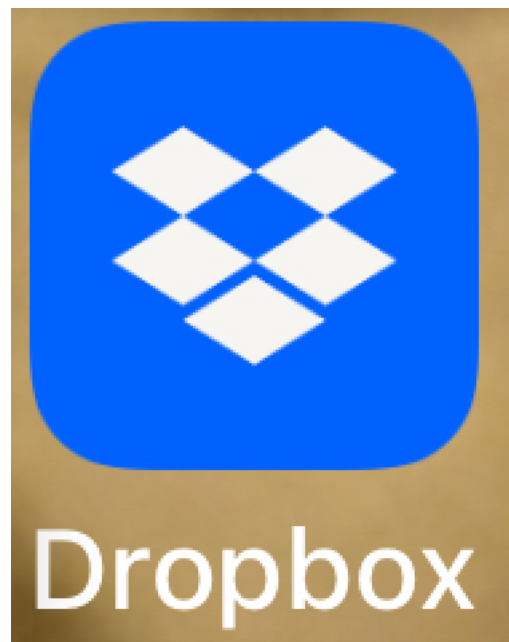
Empfohlene App



AKTIVIERUNGSKNOPF



um die Datei im Loop
(Wiederholungsschleufe)
laufen zu lassen!



Falls du Dropbox besitzt,
kannst du die
aufgenommene Datei auch
über Dropbox iim Loop
hören.

AKTIVIERUNGSKNOPF

