



## Tägliches Affirmationsprogramm

Ich liebe meinen **Körper**, er ist eine herrliche Wohnstätte.

Ich bin glücklich und froh, dass ich gerade ihn für mein Leben ausgewählt habe. Er lässt mich genau diese Erfahrungen machen, wozu ich bereit bin, was ich verkraften kann. Ich lerne viel und er dient mir perfekt für meine Entwicklung.

Ich staune über das Wunder meines Körpers. Er erneuert sich täglich und ich wähle von nun an **heilende**, reine Gedanken, die Gesundheit, Zufriedenheit und **Harmonie** aufbauen und erhalten. So strahle ich Freude, Leichtigkeit und Gelassenheit aus.

Mein Leben erfüllt sich so mit Liebe, **Lust** und Zärtlichkeit. Ich bin gut und schön so, wie ich bin! Gerade hier und jetzt! Dankbar empfangen ich die Liebe, die Lust und die Sexualität, denn es ist das anerkannteste, vollkommenste und natürlichste im Leben. **Genussvoll** und **gelöst** darf ich mich in der Liebe **hingeben**, mein Unterleib ist **entspannt** und frei von allen Erwartungen und jedem Druck. Meine Energien und meine Gefühle sind **ausgeglichen** und ich kann einfach **alles fließen lassen**.

Ich erkenne meinen Selbstwert, spüre meine Selbstliebe und vertraue auf meine Ausstrahlung. Ich vergebe allem was war und lasse nun **los** was nicht mehr zu mir gehört. In diesem neuen, zufriedenen, **leichten**, dankbaren und beschwingten Bewusstsein macht mein Leben Spass! Erfüllt jeden Tag mein Körper mit neuer **Kraft**!

Durch meine **Liebe** vergebe ich allem und jedem, lasse alles Vergangene, Alte und Negative los und bin **frei**.

In dieser Freiheit bin ich ausgeglichen und lasse dem **Strom der Kreativität** freien Lauf. Ich nehme mir Zeit, die **Quellen** der **Schöpfung**, die **Natur** ganz bewusst zu genießen. Dankbar erkenne ich die **Schöpferkraft** in mir und lasse sie wachsen. **Neues** bereitet mir **Freude** und **Änderungen** im Leben sind herzlich willkommen.

