



33

Affirmationen

Heilung - Selbstliebe - Resilienz

Affirmationen, die dein Leben transformieren können!

Spüre die Kraft von Heilung, Resilienz und Selbstliebe in deinem Alltag. Du hast die Stärke – lass uns sie gemeinsam aktivieren!

Heilung

1. Mein Körper und meine Seele wissen, wie sie sich selbst heilen können.
2. Ich öffne mich für die Kraft der Heilung, die in mir wohnt.
3. Jede Zelle meines Körpers erneuert sich mit Liebe und Gesundheit.
4. Ich lasse alles los, was mich verletzt hat, und begrüße inneren Frieden.
5. Heilung ist ein Prozess, und ich nehme ihn mit Geduld und Selbstfürsorge an.
6. Ich vergebe mir selbst und anderen, um frei von emotionalen Wunden zu sein.
7. Ich vertraue meinem Körper und meiner Seele, die Balance wiederherzustellen.
8. Meine Gedanken, Worte und Taten fördern meine Heilung.
9. Schmerz ist nur vorübergehend, Liebe ist ewig.
10. Ich bin voller Mitgefühl für meinen eigenen Heilungsweg.

Selbstliebe

1. Ich bin stark und finde in jeder Herausforderung eine Möglichkeit zu wachsen.
2. Jede Schwierigkeit formt mich zu einer noch stärkeren und klügeren Version meiner selbst.
3. Ich vertraue meiner Fähigkeit, alles zu bewältigen, was das Leben mir bringt.
4. Ich lasse mich von Rückschlägen nicht definieren, sondern von meinem Willen weiterzumachen.
5. Mein Geist ist flexibel und mein Herz ist stark.
6. Herausforderungen sind Chancen, meine innere Stärke zu entfalten.
7. Ich bin resilient, weil ich meine Gefühle annehme und liebevoll mit ihnen umgehe.
8. Jede Erfahrung, die ich durchlebe, trägt zu meiner Weisheit bei.
9. Ich atme tief ein und schöpfe aus meiner inneren Kraft.
10. Ich bin unaufhaltsam und lasse mich von nichts unterkriegen.

Resilienz

1. Ich verdiene Liebe, Respekt und Freundlichkeit, vor allem von mir selbst.
2. Mein Wert ist nicht von äußeren Meinungen abhängig – ich bin genug, genauso wie ich bin.
3. Ich feiere meine Einzigartigkeit und die Schönheit, die sie mit sich bringt.
4. Ich nehme mich selbst in allen meinen Facetten an, mit Licht und Schatten.
5. Selbstliebe ist meine tägliche Praxis, und ich wähle sie immer wieder.
6. Ich bin stolz auf meine Fortschritte und achte liebevoll auf meine Bedürfnisse.
7. Mein innerer Dialog ist freundlich, liebevoll und unterstützend.
8. Ich erlaube mir selbst, Fehler zu machen, denn sie sind Teil meines Wachstums.
9. Ich bin es wert, geliebt zu werden – von anderen und vor allem von mir selbst.
10. Mit jedem Atemzug schenke ich mir selbst Vergebung und Akzeptanz.
11. Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben, und ich behandle mich entsprechend.
12. Mein Herz ist voller Liebe, und ich lasse sie frei fließen – zu mir selbst und zu anderen.
13. Ich bin mutig, authentisch und bedingungslos liebenswert



Mit Coaching & Workbook zum Erfolg

Hi, ich bin Yeliz – Coach mit Leidenschaft für persönliche Entwicklung und Wohlbefinden. Mein Ziel ist es, dir Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen du dein volles Potenzial entfalten kannst. Diese Affirmationen sind dein erster Schritt auf dem Weg zu einem stärkeren, fokussierten und positiven Selbst. Lass uns gemeinsam an deinem Erfolg arbeiten!

Bereit für den nächsten Schritt? Neben meinen individuellen Coachings, die speziell auf deine Bedürfnisse abgestimmt sind, wird schon bald mein **Workbook erhältlich** sein! Dieses Workbook begleitet dich mit praktischen Übungen und tiefgehenden Tipps auf deiner Reise zu mehr Selbstbewusstsein, innerer Stärke und deinem Wohlfühlkörper.

Trage dich am besten schon jetzt auf meine Liste ein, um als Erste:r davon zu erfahren! info@yealiz-bodyandsoul.de.