

Eine gute Reise. Spiegelarbeit und Affirmationen

Fülle in der untenstehenden Übung „Du bist was du sagst“ die leere Zeile nach „Ich liebe dich“ mit deinem Namen aus. Dann druckst du die Übung aus, hängst sie an deinen Spiegel und lässt sie zur Gewohnheit werden.

Spiegelarbeit-Affirmationen gehören zu den intensivsten, aufschlussreichsten und bereichernden Praktiken zur Förderung von Selbstliebe. Gehe bei dieser Übung freundlich und würdevoll mit dir um. Das bedeutet unter anderem, dich nicht für Fehler oder Defizite aus der Vergangenheit zu schämen oder dir die Schuld dafür zu geben. Du kannst Vergangenes hinter dir lassen und dich erfolgreich in eine bessere und heilere Welt begeben.

Um mit den Spiegelarbeit-Affirmationen zu beginnen, stelle dich vor deinen Spiegel und schaue dir direkt in die Augen. Anfänglich wird dir dies vermutlich schwerfallen. Viele Menschen berichten von ihren ersten Versuchen und wie überrascht sie waren, dass sie sich nicht selbst in die Augen sehen konnten ohne sofort Fehler zu sehen oder etwas an sich zu kritisieren. Wenn dir dies passiert, verurteile dich nicht dafür. Wenn dir Tränen kommen, lasse sie fließen. Das alles ist Teil der Reise zu dir Selbst und deinem wundervollen, wahren Ich.

Sage nun „Ich liebe dich“ zu deinem Spiegelbild, gefolgt von deinem Namen und einer positiven Affirmation. „Ich liebe dich“ zu dir Selbst zu sagen kann sich zunächst etwas seltsam und unangenehm anfühlen aber versuche trotzdem, es zu einer Routine werden zu lassen. Wir empfehlen, es so oft zu sagen wie du täglich deine Zähne putzt, denn eine vorbildliche mentale Hygiene ist essentiell auf dem Weg zu deinem besten Selbst.

Du bist was du sagst:

Schaue in den Spiegel und sage „Ich liebe dich“ _____.

Ich bin mir bewusst, dass meine Gedanken meine Realität beeinflussen.

Ich bin mutig.

Ich bin selbstbewusst.

Ich bin willensstark.

Ich habe Energie.

Ich habe keine Angst.

Ich bin dankbar.

Ich bin gesund.

Ich liebe dich _____.

Ich bin inspiriert.

Ich befinde mich auf einem guten Weg.

Ich bin gütig.

Ich bin liebenswürdig.

Ich bin mehr als genug.

Ich fürsorglich.

Ich bin optimistisch.

Ich bin stark.

Ich liebe dich _____.

Ich bin einzigartig.

Ich bin widerstandsfähig.

Ich bin erfolgreich.

Ich bin hartnäckig.

Ich bin unerschrocken.

Ich bin wertvoll.

Ich bin würdig.

Ich bin unvergleichlich.

Ich bin enthusiastisch.

Ich bin ein JA.

Ich liebe dich _____.