

# 1. Tag - Meditation & Affirmation

---

## Selbstliebe-Affirmation

Deine Aufgabe heute ist es, dir eine kraftvolle Affirmation zurecht zu legen, die dich in den nächsten sieben Tagen begleitet. Kreiere diese entweder selbst oder wähle einer der folgenden aus. Beachte, dass die Affirmation für dich stimmig sein muss. Schließe, nachdem du die Affirmation ausgewählt hast, deine Augen und erschaffe passend zu deinem Selbstliebe-Satz ein inneres Bild. Bilder wirken vielfach stärker als Worte auf unser Unterbewusstsein.

Sag dir die Affirmation mit geschlossenen Augen und mit deinen Gedanken bei deinem inneren Bild nun täglich gleich morgens nach dem Aufwachen mehrmals vor.

- Ich sehe mich selbst mit den Augen der Liebe.
- Ich schöpfe aus der unendlichen Quelle der Selbstliebe in mir.
- Sowie ich weiß, dass morgen die Sonne wieder aufgeht, so weiß ich auch, dass meine Selbstliebe jetzt von Tag zu Tag stärker wird.
- Liebe ist mein Geburtsrecht. Ich habe es verdient, geliebt zu werden.
- Mein Herz trägt Liebe in jede Zelle meines Körpers.
- Ich bin gut, so wie ich bin.

## Anleitung Selbstliebe-Quelle-Meditation

Lies die folgende Anleitung und versuche dir die 3 Mantra-Sätze zu merken.

Schließe deine Augen – atme tief ein und so langsam und lange du kannst wieder aus. Tue dies drei Mal. Nun lege beide Hände auf dein Herz in Höhe deiner Brust und atme genussvoll weiter. Sag dir jetzt: **Ich verbinde mich mit der Kraft meines Herzens. Ich verbinde mich mit der unendlichen Quelle der Liebe in mir. Durch meine Hände fließt jetzt Liebe in jede Zelle meines Körpers.**

Sag dir dieses Mantra einmal vor, mach eine Pause und spüre dann wie die Energie über das Herz durch deine Hände und schließlich durch deinen ganzen Körper fließt. Wiederhole diesen Prozess anschließend mindestens fünf Mal. Gerne auch öfters.