

Das Affirmationen-Arbeitsblatt

Verwandle mit diesem Arbeitsblatt einen [begrenzenden Glaubenssatz](#) aus deinem Leben in eine [kraftvolle Affirmation](#).

Schritt 1: Wie lautet dein beschränkender Glaubenssatz ?

Notiere deinen beschränkenden Glauben hier in einem oder eventuell auch in zwei Sätzen:

Schritt 2: Notiere nun im zweiten Arbeitsschritt inwiefern dich dieser Glaubenssatz begrenzt.

Was verhindert er ?

Was bewirkt er ?

Falls dir auf die folgenden Fragen Antworten bewusst werden, so notiere auch dies:

Wie ist der Glaube entstanden ?

Hast du den Glaubenssatz von jemand übernommen ?

Welche deiner Vorfahren haben ähnlich gedacht ?



Schritt 3: Entscheide dich um

Beschreibe nun möglichst genau, was beziehungsweise wie du es stattdessen haben möchtest.

Wie soll es stattdessen sein ?

Wie möchtest du stattdessen handeln ?

Wie möchtest du stattdessen fühlen ?

Schritt 4: Dein neuer Glaube

Fasse nun alles in einem neuen Glaubenssatz zusammen. Dies ergibt deine neue [Affirmation](#), die dein altes Denken ersetzen soll. Das können auch zwei Sätze sein. Erstelle sie nach den Regeln des [positiven Denkens](#), damit sie kraftvoll und gut wirken und denke und spreche sie so oft du willst.
