Arbeitsblatt

Name: _____

Arbeitsblatt erstellt am: _____

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.