



Tag 4:  
Geheimnisse der Quantenlehre

Alles ist eins!  
Alles ist Energie!  
Alles ist Schwingung!

Ich bin mit allem  
verbunden



## unsere magische Affirmations-Formel

- ★ verbinde Dich mit Deiner Herzens-Energie
- ★ fühle Dich in Dein von Dir selbst kreierte Ziel hinein
- ★ beschreibe den Optimalzustand, den Du erreichen willst
- ★ entwickle darauf Deine persönliche Affirmation
- ★ schreibe sie positiv, in der Gegenwart und drücke Deine Dankbarkeit aus
- ★ sollte aus Liebe, Dankbarkeit und Demut fließen



### Beispiele für direkte Affirmationen:

- ★ ich bin wunderschön
- ★ ich lebe in finanzieller Freiheit
- ★ ich liebe mich selbst
- ★ ich bin mir selbst sehr wichtig

### Beispiele für in-direkte Affirmationen:

- ★ ich darf mir erlauben mich jeden Tag schöner zu fühlen
- ★ ich bin sehr dankbar, dass ich immer mehr in die finanzielle Freiheit kommen darf
- ★ jeden Tag entdecke ich Dinge, die ich an mir liebe



- ★ ich bin so dankbar, dass ich jeden Tag immer mehr auf mich achte
- ★ Ich erlaube mir mich wichtig zu nehmen

Versuch Dich bewusst mit Deinem Körper zu verbinden, wenn Du Deine persönlichen Affirmationen entwickelst.

Entwickle Deine erste eigene Affirmation für Deinen Körper:

---

---

---

---

---

---

---



Entwickle Deine eigene Affirmation für  
Dein Selbstwertgefühl:

---

---

---

---

---

---

---

Versuche zu fühlen welches Gefühl hochkommt, wenn  
Du Deine neuen Affirmationen sprichst:  
(achte auf alles und schreibe Details auch auf)

---

---

---

---

---

---



Jetzt überlege Dir eine schöne für Dich in Resonanz schwingende Affirmation in Bezug auf Deine neuen Gewohnheiten:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Affirmationen sind positive Gedankenverstärker,  
die auf magische Weise Dein eigenes Energiefeld  
umprogrammieren können*

*Nutze die Macht der Gedanken und  
Verzaubere Dich selbst!  
MagicMe!!!*



Aufgabe für die nächsten 4 Wochen:

Spreche jeden Tag morgens und abends jeweils 3 x Deine für Dich selbst entwickelten Affirmationen indem Du Dich zuerst mit Deiner Herzens-Energie verbindest. Beobachte was sich verändert und schreibe alles auf.

Woche 1:

---

---

---

---

Woche 2:

---

---

---

---



Woche 3:

---

---

---

---

Woche 4:

---

---

---

---

Platz für eine Notiz an Dich selbst:

Lass Deine Selbstliebe ins Unermessliche wachsen  
und Dein Körper wird Deiner Liebe folgen!





*Wenn Deine Seele bereit ist,  
sind es die Dinge auch!*  
Shakespeare

*Lassen wir die Harmonien  
frei in die Welt sich schwingen.  
Den bunten Ton der Wahrheit  
in vielen Seelen klingen.*

*Wo endet unsres Traumes Reise,  
der Weg, den wir mit Feuer preisen.  
Der Tropfen fällt mit lautem Knall.  
Die Pfütze wird zum Wasserfall*

*Der Ring im See vom kleinsten Stein  
möcht eine hohe Welle sein.  
Der Wind trägt ihn mit sich hinfort,  
Das Lied erklingt, mal hier, mal dort.*