



# 50 Selbstliebe-Affirmationen für pures Glücksgefühl und Strahlkraft nach außen

## 01 50 Affirmationen für pure Selbstliebe

die du täglich nutzen kannst, um dich innerlich zu stärken und dein Selbstwertgefühl zu fördern. Du kannst Sie Dir jeden Morgen mit einem liebevollen Blick in den Spiegel sagen oder/und auch mehrmals am Tag, wenn Du an einem Spiegel vorbeikommst.

## 02 Suche Dir für den Anfang bis zu 10 Affirmationen aus

die Dir am besten gefallen und ehrlich von den Lippen gehen. Spreche sie in einem Satz nacheinander laut aus. Z.Bsp. so: „ Ich liebe mich von ganzem Herzen und ich akzeptiere mich, so wie ich bin. Denn ich bin wunderbar, einzigartig und wertvoll. Ich bin stolz auf mich, vertraue mir selbst und bin gut, so wie ich bin“

## 03 Wiederhole diese Übung mindestens 1 Woche lang

Wenn Du möchtest lege während dem Aussprechen Deine Hand aufs Herz und lächle Dich an. Beobachte, was mit Dir passiert und wähle ggf. nach der einen Woche noch andere Affirmationen aus, die dann zu Deiner neuen Lebenssituation passen oder verwende Dein Morgenmantra weiterhin- it´s Magic 🌟

# Selbstliebe am Morgen

Mit solchen Affirmationen kannst Du schon am Morgen mit wenig zeitlichem Aufwand dein Selbstvertrauen stärken und Dir selbst Wertschätzung und liebevolle Fürsorge schenken.

·ICH LIEBE MICH VON GANZEM HERZEN

·ICH AKZEPTIERE MICH, SO WIE ICH BIN.

·ICH BIN WUNDERBAR.

·ICH BIN EINZIGARTIG.

·ICH BIN WERTVOLL.

·ICH VERDIENE DAS BESTE.

·ICH VERTRAUE MIR SELBST.

·ICH BIN STOLZ AUF MICH.

·ICH BIN GUT, SO WIE ICH BIN.

·ICH SORGE GUT FÜR MICH.

·ICH ACHE UND EHRE MEINEN KÖRPER.

·ICH VERGEBE MIR FEHLER.

·ICH BIN GENUG.

·ICH DARF NEIN SAGEN.

·ICH WÄHLE LIEBE IN MEINEM LEBEN.

·ICH DARF GLÜCKLICH SEIN.

·ICH GÖNNE MIR RUHE UND ENTSPANNUNG.

# Selbstliebe am Morgen

Mit solchen Affirmationen kannst Du schon am Morgen mit wenig zeitlichem Aufwand dein Selbstvertrauen stärken und Dir selbst Wertschätzung und liebevolle Fürsorge schenken.

·ICH ERLAUBE MIR, MEINE GEFÜHLE ANZUNEHMEN.

·ICH BIN SELBSTBEWUSST.

·ICH SPÜRE MEINE INNERE KRAFT.

·ICH BIN GEDULDIG MIT MIR.

·ICH DARF MEINE MEINUNG SAGEN.

·ICH ACHE MEINE BEDÜRFNISSE.

·ICH BIN DER WICHTIGSTE MENSCH IN MEINEM LEBEN.

·ICH ENTSCHIEDEN MICH JEDEN TAG FÜR SELBSTLIEBE.

·ICH BIN KREATIV.

·ICH GENIESSE MEINE EINZIGARTIGKEIT.

·ICH KANN MICH VERÄNDERN.

·ICH BIN DANKBAR FÜR MEIN LEBEN.

·ICH GEBE MEIN BESTES UND DAS GENÜGT.

·ICH SCHENKE MIR ZEIT.

·ICH BIN MIR SELBST EINE GUTE FREUNDIN.

·ICH VERTRAUE DEM FLUSS DES LEBENS.

·ICH LASSE ALLE SELBSTZWEIFEL LOS.

# Selbstliebe am Morgen

Mit solchen Affirmationen kannst Du schon am Morgen mit wenig zeitlichem Aufwand dein Selbstvertrauen stärken und Dir selbst Wertschätzung und liebevolle Fürsorge schenken.

·ICH FÜHLE MICH LEBENDIG.

·ICH GLAUBE AN MEINE FÄHIGKEITEN.

·ICH FEIERE MEINE ERFOLGE.

·ICH BIN LIEBEVOLL ZU MIR SELBST.

·ICH BIN MUTIG UND AUTHENTISCH.

·ICH DARF ERFOLG UND GLÜCK ERLEBEN.

·ICH ERLAUBE MIR, FEHLER ZU MACHEN.

·ICH BIN FREI, SO ZU LEBEN, WIE ICH MÖCHTE.

·ICH NEHME MICH AN, MIT ALL MEINEN FACETTEN.

·ICH BIN FREUNDLICH ZU MIR, AUCH AN SCHWIERIGEN TAGEN.

·ICH BIN LEBENDIG UND VOLLER LEBENSFREUDE.

·ICH VERTRAUE AUF MEINE INNERE WEISHEIT.

·ICH BIN SICHER UND GEBORGEN IN MIR SELBST.

·ICH BIN OFFEN FÜR NEUE ERFAHRUNGEN.

·ICH SCHÄTZE UND EHRE JEDEN TEIL VON MIR.

·ICH LIEBE UND AKZEPTIERE MICH BEDINGUNGSLOS.