

Affirmationen – Türöffner zu Dir selbst.

Manchmal vergessen wir, wie leicht es sein kann, bei uns selbst anzukommen.

Diese Affirmationen sollen Dir helfen, die Tür zu Deinem inneren Raum wieder zu öffnen – zu dem Ort, an dem Du Dich sicher, ruhig und ganz spürst.

Bevor Du in die Meditation eintauchst, wähle ein oder zwei Affirmationen aus, die Dich heute ansprechen. Du kannst sie während der Meditation innerlich wiederholen – als sanfte Anker, die Dich immer wieder zu Dir selbst führen.

- Ich öffne mich für den Kontakt zu meinem inneren Wesen.
- Ich darf mich selbst in allen Facetten spüren.
- In der Stille finde ich zurück zu mir.
- Ich bin sicher, wenn ich mir selbst begegne.
- Ich vertraue meiner inneren Stimme.
- Alles, was ich suche, liegt bereits in mir.
- Ich darf weich werden, ohne mich zu verlieren.
- Ich bin verbunden mit meinem Herzen und meiner Wahrheit.
- Ich wähle Nähe zu mir selbst.
- Ich öffne die Tür zu meinem Innersten – mit Liebe und Vertrauen.

