



Lebensfreude

Liebe Dich selbst

Du kannst dir 8 verschiedene Lebensfreude Affirmationen ausdrucken und verwenden.

Für einige Momente, in denen du etwas freie Zeit hat, probiere Folgendes aus:

Beim Ausatmen sprichst du die Affirmation.

Eine Affirmation laut sprechen wirkt meistens besser. Aber wenn du nicht alleine bist, kannst du die Affirmation auch still in Gedanken sprechen.

Beim Einatmen stellst du dir vor, wie die Lebensfreude dich durchströmt.

Entwickle mit Phantasie deine eigene Vorstellung. Von wo strömt die Lebensfreude aus? Welchen Weg nimmt sie, wenn sie dich durchströmt? Wo spürst du sie am leichtesten?

**LEBENSFREUDE IST
MEIN NATÜRLICHER
ZUSTAND.**

Wenn deine Gedanken und Gefühle eine Weile aufhören würden, sich mit Problemen und Sorgen zu beschäftigen, würde sich Frieden einstellen. Und hinter dem Frieden findest du eine sanfte Heiterkeit, die alles durchdringt. Stell dir das Lächeln des Buddha vor.



**ICH SEHE ALL DAS
GUTE IN MEINEM
LEBEN.**

Wenn du danach suchst, siehst du, dass das Leben voller Schönheit ist. Jenseits deiner Alltagsprobleme gibt es eine ganze Welt voller Schönheit und Lebendigkeit. Bei manchen Dingen offenbart sich das Gute erst auf den zweiten Blick, oder rückwirkend einige Zeit später.



**ICH GESTALTE MEIN
LEBEN NACH MEINEN
WÜNSCHEN.**

Deine Wünsche entsprechen deinem ureigenen Wesen. Wenn du deinen Wünschen folgst, spürst du neue Kraft und Lebensfreude. Schreib deine Wünsche auf - am Besten jetzt gleich. Dann überlege, welche Ideen du sofort in Angriff nehmen kannst.



**ICH SAGE JA ZU
MEINEM LEBEN.**

Entscheidend für dein persönliches Glück ist nicht, was im Äußeren passiert, sondern wie du innerlich darauf reagierst. Auf die Ereignisse des Lebens überwiegend positiv oder überwiegend negativ zu reagieren ist kein Zwang. Es ist eine freie Entscheidung und eine Gewohnheit. Fange an „JA“ zu sagen.



**LEBENSFREUDE
DURCHSTRÖMT MEIN
GANZES LEBEN.**

Atme tief ein, und stell dir vor, wie Lebensfreude deinen ganzen Körper erfüllt. Wie das warme Licht der Sonne löst Lebensfreude jeden Nebel von Müdigkeit oder Traurigkeit in dir auf.



ICH BIN GLÜCKLICH.

Wer sein „glücklich sein“ vom Eintreten bestimmter äußerer Umstände abhängig macht, wird IMMER enttäuscht. Davon gibt es keine Ausnahme. Dauerhafte Freude gibt es nur in deiner Innenwelt. Du kannst dich in jedem Augenblick entscheiden dich JETZT glücklich zu fühlen.



ICH BIN DANKBAR.

Freudlosigkeit kommt davon, dass man sich zu viel mit unerfreulichen Dingen beschäftigt. Dankbarkeit dagegen ist eine Quelle der Freude. Es gibt so viele Dinge, für die du dankbar sein kannst. Anfängern damit, dass du gerade das hier lesen kannst.



**FREUDE STRAHLT VON
MIR AUS.**

Jedes starke Gefühl, das in dir lebt, strahlt auch nach außen aus. Stell dir vor du bist eine Sonne der Lebensfreude und du strahlst dieses Gefühl sanft und warm in die Welt.

