



Die Macht der Affirmation

- Affirmation ist eine seit Jahrzehnten bewährte Methode, die auch in der klinischen Psychologie eingesetzt wird.
- Affirmation versetzt uns in die Lage, die enormen Potenziale unseres Unterbewusstseins im Alltag zu aktivieren.
- Sie ist eine bejahende Aussage und die wirkungsvollste Methodik im Mentaltraining von Spitzenathleten und Spitzenmanagern.
- Sie hilft uns, festgefahrene Gedankenstrukturen aufzulösen. Negative Glaubenssätze, die sich über Jahre im Unterbewusstsein festgekrallt haben, werden durch positive ersetzt.
- Damit eine Affirmation wirksam werden kann, muss sie mit einem Ziel verbunden sein und systematisch wiederholt werden.
- Durch die rituelle Wiederholung der Affirmation installieren Sie das von Ihnen gewünschte Denken.
- Beispiele:
 - „Mir geht es von Tag zu Tag immer besser.“
 - „Ich werde von Tag zu Tag immer gelassener.“
 - „Ich komme meiner Zielerreichung näher und näher.“

„Selbst unter den ungünstigsten Umständen bestimmen weitgehend Sie, was für ein Tag es wird.“

Dale Carnegie

Erledigen Sie Wichtiges, oder machen Sie nur Ihre Arbeit?

Was haben Sie heute getan?

- Für die Erreichung Ihrer wichtigsten beruflichen Ziele.
- Für die Erreichung Ihrer wichtigsten privaten Ziele.
- Für Ihre Weiterentwicklung.
- Für Ihre körperliche und geistige Fitness.
- Für Ihre Eigenmotivation.
- Gegen negative Gewohnheiten.
- Gegen Ihre Bequemlichkeit.
- Für Ihre Entspannung.
- Für Ihre Familie.
- Für die Weiterentwicklung Ihrer Mitarbeiter.

„Der Mensch wird nicht von dem beeinflusst, was geschieht, sondern von seiner Meinung darüber.“
Montaigne