

Checkliste Affirmationen

Formuliere hier Deine Affirmation:

Überprüfe:

Die Affirmation ...

- ... ist selbst formuliert (und nicht irgendwo abgeschrieben)
- ... ist in der Gegenwartsform formuliert
- ... ist positiv formuliert (ohne die Worte „nicht“ oder „kein“)
- ... weckt positive Bilder in Dir
- ... weckt ausschließlich positive Gefühle in Dir (möglichst stark!)
- ... ist kurz und knackig formuliert (max. 70 Zeichen)
- ... ist für Dich glaubwürdig

Falls Du alle Punkte abgehakt hast: Prima, Du kannst nun loslegen.

Falls nicht: Versuche eine neue Formulierung und checke diese nochmal.

Kostenlose Checkliste von herzenspunsch.de