

81 Glaubenssätze

Gesundheit



NEGATIVE GLAUBENSSÄTZE

A

Alte Menschen haben ein schlechteres Immunsystem.

D

Das ist halt eben so, wenn man älter wird.

Das ist erblich bedingt.

Diese Krankheit ist unheilbar.

E

Es gibt unheilbare Krankheiten.

F

Für einen gesunden Körper muss man leiden.

Für meine Gesundheit kann ich nichts.

G

Gegen das Altern kann man nichts machen.

Geist und Körper sind etwas vollkommen Unterschiedliches.

I

Ich bin ein hoffnungsloser Fall.

Ich funktioniere nicht richtig, weil ich krank bin.

Ich habe mich bereits aufgegeben.

Ich habe nichts mit dieser Krankheit zu tun.

Ich habe nur noch ... Monate zu leben.

Ich kann nichts gegen das Altern tun.

Ich muss den Diagnosen der Ärzte glauben.

Ich muss gesund sein.

Ich werde mich irgendwann nicht mehr um mich selbst kümmern können.

Im Alter werden die Rückenprobleme schlimmer.

Im Alter wird alles schwieriger.

Im Alter wird man krank.

In meiner Familie hat jeder diese Krankheit, also werde ich sie auch bekommen.

K

Krank sein ist etwas Schlimmes.

Krankheit gehört zum Alter dazu.

Krankheiten lassen sich nicht aufhalten.

M

Man hat mir diese Krankheit gegeben, um mich zu bestrafen.

Man kann bestimmte Krankheiten nicht heilen.

Mein Körper gehört nicht zu mir.

Mein Körper ist eine Hülle, in der ich wohne.

Mein Körper ist krank.

Meine Krankheit ist unheilbar.

Mich kann man nicht heilen.

Mir kann man nicht mehr helfen.

Mit dem Alter bekommt man Falten.

Mit dem Alter bekommt man mehr Schmerzen.

Mit dem Alter funktioniert das Herz nicht mehr so gut.

Mit dem Alter sieht man schlechter.

Mit dem Alter wird man krank, das ist einfach so.

S

Sei du erstmal alt.

U

Umso älter ich werde, desto kränker werde ich.

W

Wenn ich ein paar Tabletten nehme, wird alles wieder gut

POSITIVE GLAUBENSSÄTZE / AFFIRMATIONEN

E

Es ist Frieden in mir, meinem Körper und meiner Umwelt.

G

Gesundheit ist ein natürlicher Zustand meines Körpers.

I

Ich achte auf die Botschaften meines Körpers.

Ich achte auf mein Denken und wähle bewusst gesunde Ernährung.

Ich achte auf mein Denken und wähle bewusst gesunde Gedanken.

Ich atme tief, ruhig und entspannt.

Ich behandle meinen Körper behutsam und liebevoll.

Ich bekomme genug.

Ich bewege mich jederzeit bewusst.

Ich bin dankbar für alles Gute in meinem Leben.

Ich bin gesund und schlank.

Ich bin heil und gesund.

Ich bin im Fluss mit dem Rhythmus meines Körpers.

Ich bin immun gegen Viren und bleibe daher gesund.

Ich bin jung, fit und dynamisch.

Ich bin körperlich und geistig flexibel.

Ich bin körperlich, seelisch und geistig flexibel.

Ich bin kraftvoll und lebendig.

Ich bin kraftvoll, beweglich und ausdauernd.

Ich bin ruhig, friedlich und in meiner Mitte.

Ich bin sprühendes Leben.

Ich bin strahlende Lebenskraft.

Ich danke meinem Körper für die wundervollen Dienste, die er tagtäglich leistet.

Ich empfinde meinen Körper als harmonisches Ganzes.

Ich entscheide mich für Gesundheit.

Ich erhalte meine Gesundheit durch positive Gedanken.

Ich fühle mich in jedem Augenblick mit meinem Körper verbunden.

Ich habe meinen Idealkörper.

Ich höre auf die Botschaften meines Körpers.

Ich lasse den Fluss des Lebens frei durch mich fließen.

Ich lebe im Rhythmus meines Körpers.

Ich liebe jede Zelle meines Körpers.

Ich liebe körperliche Bewegung, sie macht mir viel Spass. Ich liebe meinen Körper und Sorge gut für ihn.

Ich liebe mich, und deshalb Sorge ich liebevoll für meinen Körper.

Ich verbinde Körper, Seele und Geist.

Ich vertraue meinem Körper vollkommen.

J

Je oller desto doller.

Jede Zelle meines Körpers erneuert sich fortwährend.

Jeder Atemzug gibt mir neue Energie.

K

Körper, Geist und Seele sind Teile ein und desselben Systems.



Du möchtest an Deinen Glaubenssätzen arbeiten? Deine persönlichen Grenzen sprengen? Gesund und glücklich deine Bestimmung leben? Dann sind diese Bücher genau das Richtige für Dich!

Viel Spass beim Lesen!

Dein Bruno



shop.brunoerni.com