

## **Affirmationen bei sozialer Phobie**

Eine Affirmation ist eine positiv beeinflussende, bewusst ausgedrückte Haltung, die Sie selber verkörpern.

Es sind z.B. kurze gesprochene Sätze, die Sie mit allem Nachdruck und *innerer Willenskraft* äußern.

Stellen Sie sich ihre persönliche Affirmation bildlich vor ihrem geistigen Auge vor, die Angst, die schwinden wird, weil Sie fest an sich glauben und wissen, was Sie bereits erreicht haben in Ihrem Leben.

Eine Affirmation muss nicht immer wirklich in Erfüllung gehen.

Eine Affirmation soll Ihrem Unterbewusstsein helfen, alles zu tun, dass das Vorgestellte auch Wirklichkeit wird.

Im Laufe des Tages wird sich Ihr Unterbewusstsein mehr anstrengen, dass Vorgenommene wirklich zu erreichen. Die Zahl der Dinge, die in Erfüllung gehen, wird im Laufe der Zeit steigen.

Die nachfolgenden Affirmationen eignen sich ideal zum ausdrucken und aufhängen an verschiedenen Plätzen in der Wohnung (z.B. im Küchen- oder im Kleiderschrank).

Affirmationen wirken besonders gut, wenn Sie sie am Morgen oder Abend nutzen. Nehmen Sie sich dafür einige Minuten Zeit und versuchen bewusst der Kraft nachzufühlen.

Ich bin wichtig und habe einen Platz in dieser Welt.

Ich teile mich mit, das ist wichtig!

Ich vertraue auf die Kraft in mir.

Ich darf anderer Meinung sein und dies auch ausdrücken.

Ich darf jeder Zeit auch Nein sagen.