

# ERWACHE!

---

## SAG JA ZUM LEBEN

### Übung 1 - Dein tägliches Mantra

Sag JA zu Deiner Gesundheit!

Gesundheit beginnt in Deiner Gedankenwelt.

Richte im Leben all Deine Gedanken positiv aus und aktiviere so Deine Selbstheilungskräfte!

**„Ich bin eins mit dem Leben und rundum gesund.“**

Wie stark entspricht dieser Satz Deiner inneren Überzeugung?  
Wie sehr kannst Du diesen Satz fühlen?



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Denke und/oder sprich diesen Satz täglich morgens nach dem Aufwachen und abends vor dem Einschlafen. Solange bis Du ihn deutlich mit einer 10 auf der Skala fühlen kannst. Anschließend nutze das Mantra zwei mal täglich weiter bis zu Deinem 100. Geburtstag. Denk bitte daran mich einzuladen!

Woche 1 1 2 3 4 5 6 7



Woche 2 8 9 10 11 12 13 14

Woche 3 15 16 17 18 19 20 21

---

# ERWACHE!

## SAG JA ZUM LEBEN

### Übung 2

Für den Erfolg der Atemübungen beachte bitte Folgendes:

1. Nimm für Deine Übung einen ruhigen Platz ein an dem Du Dich wohl und geborgen fühlst.
2. Stell sicher, dass Du für mindestens 5 Minuten ungestört bist.
3. Schließe Deine Augen und atme tief ein.
4. Denke und programmiere Dich mit jedem Ein-Atemzug auf:



**„Ich spüre eine wunderbare Ruhe und Gelassenheit!“**

5. Bei jeder Ausatmung denke und programmiere Dich auf:



**„Ich lasse alles los und spüre tiefen Frieden in mir“**

6. Wiederhole diese Übung 10 Mal.
7. Erlebe und spüre die Wirkung der Affirmationen in jeder Zelle Deines Körpers und vertraue Deinen inneren Heilkräften, die sich mit jeder Wiederholung dieser Übung immer stärker und wirksamer entfalten.  
Bleib noch eine kurze Zeit sitzen oder liegen und genieße das wohlige Gefühl des Zur-Ruhe-gekommen-seins.
8. Glaube an die Kraft der Worte und dass sie im Unterbewusstsein weiterwirken und einen wirksamen Erfolg erzielen.
9. Wiederhole diese Atemübung ein- bis zweimal täglich für mindestens 21 Tage um sie als tägliche Gewohnheit in deinem Leben zu installieren.

Woche 1  1  2  3  4  5  6  7

Woche 2  8  9  10  11  12  13  14

Woche 3  15  16  17  18  19  20  21