

Beispiele für formelhafte Vorsätze

Ich schlafe tief und erholt.

Ich schlafe fest und träume gut.

Ich bin in meiner Mitte.

Ich nehme das Leben so, wie es ist.

Ich bin glücklich.

Ich bin gut genug.

Ich habe Liebe verdient.

Ich akzeptiere mich, wie ich bin.

Ich bin zufrieden mit meinem Spiegelbild.

Rauchen ist mir gleichgültig.

Ich bin ganz ruhig und entspannt.

Ich behalte immer einen kühlen Kopf.

Der Kopf ist klar und schmerzfrei.

Ich bin geduldig und selbstsicher.

Ich spreche ruhig, fließend und frei.

Ich handle souverän und klar.

Ich bin stark und mutig.

Ich bin der Situation gewachsen und es ist in Ordnung Fehler zu machen.

Auch im größten Chaos, stehe ich meinen Mann/ meine Frau.

Meine Schultern sind warm und der Rücken ist entspannt.

Ich bekomme genug Luft.

Mein Herz hat Platz in meiner Brust.

Ich handle angstfrei und klar.

Ich bin frei von Wut.

Ich habe Vertrauen in mich und andere.

Jedes Geräusch vertieft die Ruhe.

Jeder Stress macht mich nur noch gelassener.

Ich arbeite in meinem Tempo und bin konzentriert.

Rauchen ist vollkommen gleichgültig.

Negative Stimmungen meiner Mitmenschen prallen an mir ab.

Ich halte den Vortrag flüssig und frei.

Der Ärger bleibt im Büro.

Ich bin bei mir und liebe mich selbst.