Checkliste Autosuggestion

#1 HINTERGRÜNDE	CHECK
#1.1 Ich bin mir der Kraft des Unterbewusstseins bewusst.	☐
#1.2 Ich bin mir der Kraft der Gedanken bewusst.	☐
#1.3 Ich verstehe: Vorstellungskraft ist stärker als Wille.	☐
#1.4 Ich habe SMARTe Ziele für meine Autosuggestion gewählt.	☐

#2 DIE 4 P's DER AFFIRMATION	CHECK
#2.1 Meine Affirmationen sind positiv formuliert.	☐
#2.2 Meine Affirmationen sind im Präsens formuliert.	☐
#2.3 Meine Affirmationen sind persönlich formuliert.	☐
#2.4 Meine Affirmationen sind proaktiv formuliert.	☐

#3 TIPPS & TRICKS FÜR DIE KORREKTE AUTOSUGGESTION	CHECK
#3.1 Ich wiederhole die Affirmationen täglich (morgens & abends).	☐
#3.2 Ich wiederhole jede Affirmation mindestens 20 Mal.	☐
#3.3 Meine Affirmationen sind mit Dankbarkeit kombiniert.	☐
#3.4 Ich lächle während der Übung & rufe positive Gefühle hervor.	☐
#3.5 Ich nutze die Zauberformel von Emile Coué.	☐
#3.6 Ich habe mir Tagesziele gesetzt.	☐

#4 DIE BESTEN AFFIRMATIONEN	
#4.1 WOHLSTAND	**Ich bin wohlhabend und gebe meinen Wohlstand gerne und mit Freude an Andere weiter.**
#3.2 GESUNDHEIT	**Ich bin körperlich fit, durchtrainiert, voller Energie, komplett schmerzfrei und vollkommen gesund.**
#3.3 LIEBE	**Ich liebe alle Menschen und bin in einer vollkommenen und liebevollen Beziehung mit meinem Traumpartner.**
#3.4 GELD & ERFOLG	**Geld und Erfolg fühlen sich von mir von Tag zu Tag noch magnetischer angezogen.**

#5 WOCHENÜBERSICHT		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
#5.1 Woche 1	MORGENS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	ABENDS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
#5.2 Woche 2	MORGENS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	ABENDS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
#5.3 Woche 3	MORGENS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	ABENDS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
#5.4 Woche 4	MORGENS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	ABENDS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐