



ONLINE KURS

Endlich wieder Liebe!

mit Sabine Minister-Hellmayr

Körperinsatz

Werde laut und gestenreich!



Deine Affirmation für heute:

Mein Herz ist offen und mit Liebe geflutet!



Verstärke heute einmal Deine Affirmationen mit zwei einfachen, aber wirkungsvollen Mitteln:

1. Deiner **Stimme**: sage einen Dankesatz laut und mit überzeugendem Stimmeinsatz. Wiederhole dies mehrmals und: nicht nur laut und „lemblos runtersagen“, nein: **laut und Stimme überzeugend einsetzen!**

Klappt das? Ja?

2. Dann nimm Deine Hände, Deinen **Körper** mit hinzu: Hebe z.B. Deine Arme hoch, affirmiere laut und gib die Hände dann an Dein Herz oder gehe beim Affirmieren vorwärts und öffne Deine Arme.

Probiere aus, was für Dich passt und stimmig ist.

Und JA: Beim ersten Mal kommst Du Dir etwas komisch vor, aber das legt sich, Du wirst sehen!

Dies kannst Du natürlich nur machen, wenn kein anderes menschliches Wesen in Deiner Nähe ist (Tiere beobachten einem dabei äußerst interessiert 😊).

Überwinde Deine Scheu am Anfang, dann wirst Du ganz schnell merken, wie kraftvoll das wirkt, welchen Schub es Dir gibt.

Mach dies ab und zu, wenn Du gerade in Stimmung bist. Diese Übung ist ein guter „Verstärker“.

