

# ***Die 12 Affirmationen***

aus dem Buch



**Ich liebe, also bin ich**

**von Christina Kessler**

Gestaltung: Susanne Scheuer

## ***Erste Affirmation***

### **Ich liebe die Welt**

und achte die in ihr waltende Ordnung,  
weil ich weiß, dass ich ein Teil von ihr bin.

Wenn ich ihr schade,  
so schade ich auch mir.

### **Ich liebe die Menschen,**

mit denn ich durch unsichtbare Fäden verbunden bin.

Aber ich lasse mich weder von ihrer Sicht der Dinge verwirren,  
noch mich in ihre Spiele verstricken.

### **Ich liebe mich selbst**

und stehe mit beiden Beinen auf der Erde.

Hier entfalte ich die Wahrheit in meine Wirklichkeit hinein.

## ***Zweite Affirmation***

Ich will denken.

Ich will fühlen.

Ich will handeln.

Ich will der Sehnsucht nach Vollkommenheit folgen.

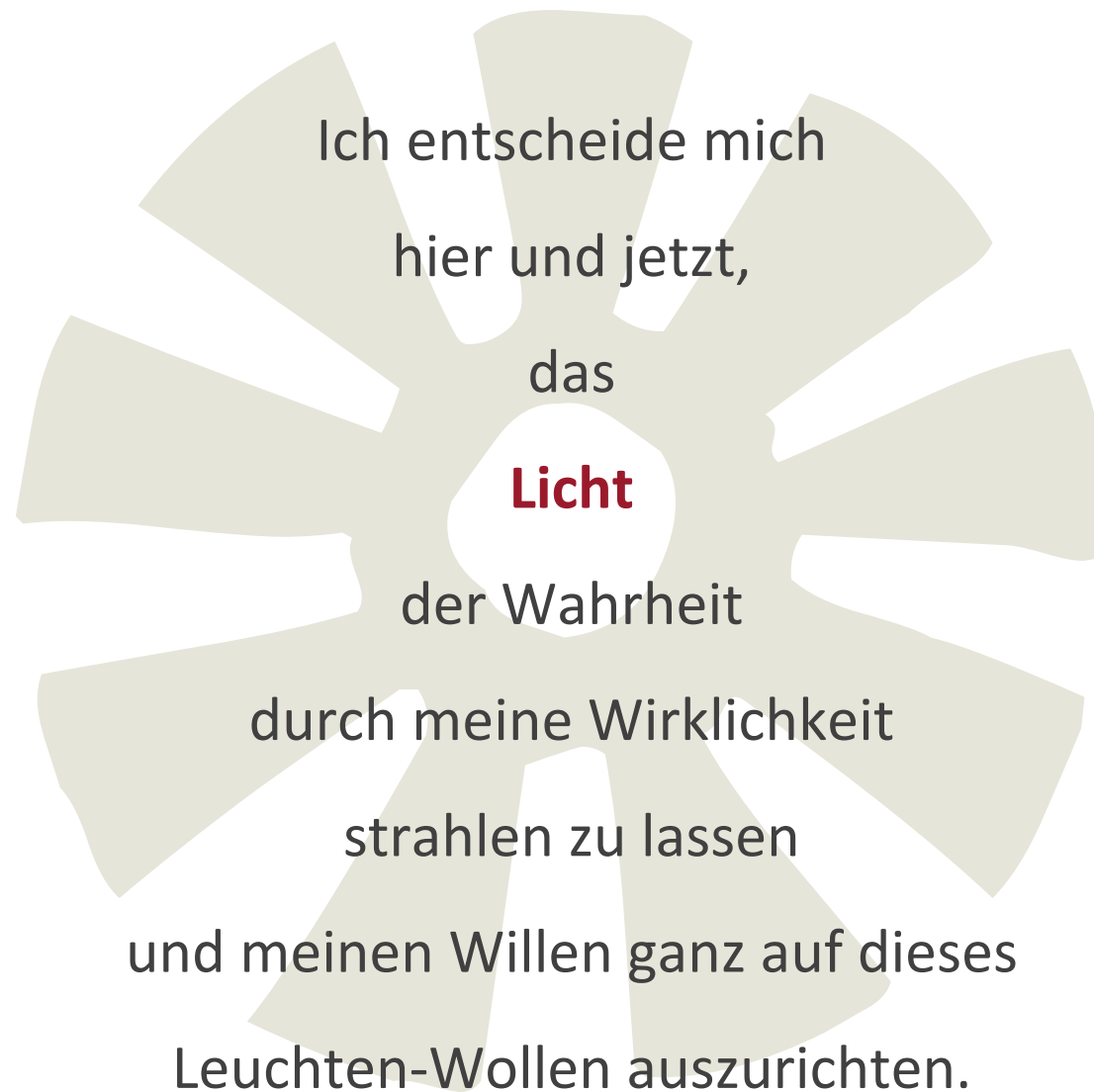
**Doch lenke Du, innere Stimme,**

meine Gedanken, mein Fühlen und mein Tun,  
damit ich die höchste Vorstellung von mir selbst sein kann  
und in allem das Richtige tue.

So will ich es und so sei es.

*(in Anlehnung an ein Gebet von Yogananda)*

## ***Dritte Affirmation***



## ***Vierte Affirmation***

Mein

**Hohes Selbst**

ist

meine

einzigste

**Autorität.**

## ***Fünfte Affirmation***

Durch das Hohe Selbst bin ich mit dem Ganzen verbunden.  
Im Juwel meines Herzens ruht das gesamte Universum.

### **Hier bin ich eins.**

Eins mit ALLEM und eins mit meiner Kraft.  
Hier sprudelt die Quelle der Weisheit.  
Ihr allein schenke ich Gehör.

Die innere Wahrheit ist mein einziger Maßstab.  
Daher habe ich einen unerschütterlichen Glauben  
an mich selbst und meine innere Kraft.  
Ich bekenne mich zu meiner Wahrheit  
und nehme meinen Platz im Ganzen ein.  
In mir bin ich geschützt und geborgen, vollkommen und sicher.

Das Vertrauen in die Führung des Hohen Selbst  
schenkt mir Urvertrauen.

### **Urvertrauen ist Selbstvertrauen.**

## *Sechste Affirmation*

Ich erlaube mir,  
mein Leben nach meiner  
höchsten Vision zu gestalten.

Ich gönne mir  
die Verwirklichung meiner Träume.

In vollen Zügen genieße ich  
das Spiel von Wahrheit und Wirklichkeit.

## *Siebte Affirmation*

Wenn ich atme,  
atme ich bewusst ein und aus.

Wenn ich esse, esse ich bewusst.

Wenn ich gehe, bin ich mir bewusst,  
wie ich einen Schritt vor den anderen setze.

Wenn ich handle, sind auch  
meine Gedanken bei der Tätigkeit.

Wenn ich arbeite, bin ich voll dabei.

Wenn ich spiele, gehe ich ganz im Spielen auf.

Wenn ich mit einem Menschen bin,  
höre ich ihm zu und widme ihm  
meine volle Aufmerksamkeit.

**Ich bin achtsam für alles, was ich durch  
meine Sinne in mich aufnehme:**

was ich höre, sehe, lese und betrachte;  
was ich esse und trinke.  
Nährendes lasse ich ein,  
was mir nicht gut tut, weise ich ab.

Ich habe die Freiheit,  
negative Gedanken, Gefühle und  
Angewohnheiten jederzeit durch positive  
zu ersetzen. Daher bin ich achtsam.

Ich weiß, dass sich hinter jeder Untugend  
eine Herzensqualität versteckt,  
hinter jedem Feind ein Freund,  
hinter jedem Schmerz die Freude.  
Indem ich das, was ich sonst ablehne,  
liebepoll umarme, befreie ich  
gebundene Energien.

Daher bin ich achtsam.

Achtsamkeit ist reine Gegenwärtigkeit,  
frei von Anstrengung.

In der Schönheit des urteilsfreien Raums  
offenbart sich die Wahrheit  
des Hier und Jetzt:

**Es ist, wie es ist.**

## ***Achte Affirmation***

Ich bin dankbar.  
Dankbar für das Geschenk des Lebens.  
Dankbar für das Erkennen, das mir zuteil wird.  
Dankbar für die Lebenskraft und  
die allumfassende Liebe,  
mit der ich jeden Augenblick verbunden bin.

Ich bin dankbar für die Menschen,  
mit denen ich ALLES teilen kann.  
Dankbar für die Schönheit, die ich erfahre  
und die ich selbst verströmen darf.

Ich bin dankbar für das Geschenk  
der Gegenwart, das mir die Möglichkeit bietet,  
weiter zu wachsen und mein Potential immer mehr zu  
entfalten.

Ich bin dankbar dafür,  
dass ich dankbar sein kann.



## *Neunte Affirmation*

**In der Konzentration folgt die Energie der Aufmerksamkeit.**

Durch meine höchste Vision erschaffe ich den stärkst möglichen Brennpunkt,  
auf den ich nun meine ganze Kraft fokussiere.

Ich hauche meinen Vorstellungen den Atem des Lebens ein,  
indem ich mich ganz auf sie konzentriere.

Dabei gebe ich in allem mein Bestes und mache von allen verfügbaren Ressourcen Gebrauch:  
von meiner Energie, Intelligenz und Intuition, von meinen Sinnen  
und Gefühlen, von meinen Erfahrungen und Fertigkeiten, von Zeit und Gelegenheiten.

Ich verwende die Kraft der Konzentration nur für das,  
was ich erreichen will und das, was ich gerade tue.

Ich binde mein Unteres Selbst an das Hohe Selbst an,  
indem ich Schönheit in alle Lebensbereiche bringe –  
Musik, Düfte, Blumen, Farben, schöne Kleidung, köstliches Essen, Tanz, Natur ...

Und indem ich mich immer wieder auf  
**Wahrheit, Liebe** und **Freude** ausrichte.

## *Zehnte Affirmation*

Ich handle.

Ich tue jetzt,  
was getan werden will,  
um meine  
höchste Vision  
zu verwirklichen.

Ich plane.

Kontinuierlich  
gehe ich voran,  
einen Schritt vor den  
anderen setzend.  
Wenn ich handle,  
zweifle ich nicht.

Ich schätze die gegenwärtige  
Lage realistisch ein.

Ich lasse Hindernisse  
und Widerstände los.

Ich ziehe alle Kräfte heran,  
die mir helfen, mein Ziel ohne  
Umweg zu erreichen.

Ich bin offen für die Chancen,  
die sich mir bieten.

Ich tue nichts,  
was mir keine Freude macht  
und deshalb habe ich  
Freude an allem, was ich tue.

## *Elfte Affirmation*

amo ergo sum.

Ich liebe,  
also bin ich.



## *Zwölfte Affirmation*

Das Göttliche

*in mir*

grüßt

das Göttliche

*in dir.*