



Regina Herhoff
Dolfosan Coaching
Lebe Deine Einzigartigkeit

Physische Gesundheit

1. Mir geht es von Tag zu Tag besser.
2. Ich bin gesund.
3. Ich erfreue mich bester Gesundheit.
4. Mein Körper ist mein Freund.
5. Ich achte auf alles, was mein Körper mir sagt.
6. Mein Darm arbeitet ruhig und regelmäßig.
7. Meine Atmung ist ruhig und frei.
8. Meine Atmung fließt von selbst.
9. Die Nase ist frei.
10. Meine Abwehrzellen sind stark, sie werden mit jedem Krankheitskeim fertig.
11. Ich bin seelisch genährt.
12. Ich bin emotional genährt.
13. Ich bin vollständig.
14. Alle meine Körperzellen führen ihre Aufgaben immer vollständig und perfekt aus.
15. Meine Körperzellen sind mit Licht und Energie erfüllt.
16. Ich entscheide mich jetzt, den Anfang zu machen, mich so zu sehen, wie das Universum mich sieht: vollkommen, ganz und vollständig.
17. Ich bin jetzt vollkommen, ganz und vollständig.
18. Ich werde immer vollkommen, ganz und vollständig bleiben.
19. Ich bin bereit, mich von dem Bedürfnis nach Widerstand, nach Rückenschmerzen, nach Hautausschlag, nach Allergien, nach Venenschmerzen, nach Kurzsichtigkeit, nach Ängsten ... zu lösen.
20. Ich liebe mich, deshalb kümmere ich mich liebevoll um meinen Körper.
21. Ich gebe meinem Körper liebevoll nahrhaftes Essen und Getränke, ich pflege und ziehe ihn liebevoll an, und mein Körper antwortet mir liebevoll mit pulsierender Gesundheit und Energie.
22. Ich höre mit Liebe die Botschaften meines Körpers.
23. Ich löse mich jetzt bewusst von jedem geistigen Denkmuster, das als Unwohlsein irgendeiner Art bezeichnet werden könnte.
24. Ich akzeptiere vollkommene Gesundheit als einen natürlichen Zustand meiner Existenz.
25. Ich liebe und erkenne meinen Körper an.
26. Ich erkenne in meinem Körper eine wunderbare und großartige Anlage und empfinde es als Privileg, in ihm leben zu können.
27. Ich verdiene es, vollkommen gesund zu sein.
28. Ich verdiene vollkommene Gesundheit.
29. Ich liebe meinen Körper.
30. Ich kann mich selbst heilen.
31. Ich höre auf die Botschaften meines Körpers und folge ihnen.
32. Ich schaffe Harmonie und Ausgewogenheit in meinem Körper.
33. Gesund sein ist ohne Risiko.
34. Ich bin jetzt bereit, gesund zu werden.
35. Ich habe einen schönen, gesunden, schlanken Körper.

36. Ich sehe wie Krankheit, Selbstbestrafung und Schmerz aus meinem Leben ausgesperrt werden, während sich für Harmonie, Wohlgefühl und Freude neue Türen öffnen.
37. Ich vertraue meinem Körper.
38. Ich fühle mich heil und ganz.
39. Ich bin heil und ich bin ganz.
40. Ich bin stark, gesund und glücklich.
41. Meinem Rücken geht es konstant gut.
42. Wenn ich an meinen Rücken denke, spüre ich, dass ich keine Zweifel mehr habe.
43. Heilung ist Versöhnung
44. Ich erfreue mich strahlender Gesundheit.
45. Mein physischer Körper ist vollkommen gesund.
46. Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser.
47. Ich bin physisch fit und habe einen Überfluss an Energie.
48. Ich schlafe jede Nacht tief und ruhig und erwache morgens völlig ausgeruht und erfrischt.
49. Ich danke Dir Gott, für mein langes und gesundes Leben in Deinem Dienst.
50. Gott, meine persönliche Kraft und die Kraft meines Unterbewusstseins heilen, energetisieren und stärken jetzt meinen physischen Körper.
51. Mein Drüsensystem funktioniert ausgezeichnet.
52. Ich befinde mich in strahlender, vollkommener Gesundheit.
53. Ich verjünger mich von Tag zu Tag und kann ewig leben.
54. Mein Körper sieht immer gleich aus.
55. Mein physischer Körper bleibt / ist immer jung.
56. Ich bin vollkommen gesund, werde von Tag zu Tag jünger und kann ewig leben.
57. Je älter ich werde, desto kraftvoller, beweglicher und schöner werde ich.
58. Meine DNS kann gleich schwingendes = kohärentes Licht erzeugen und senden.
59. Meine Zellen sind gesund, stimmen sich aufeinander ab und kooperieren.
60. Meine Zellen sind in Harmonie.
61. Unbegrenzte Vitalität glüht in jeder Zelle meines Körpers.
62. Mein Organismus ist stabil, gesund und kraftvoll.
63. Meine Zellen und Zellverbände sind reich an PI-Elektronen, d.h. sie verfügen über die Information, die sie gesund, vital und energiereich bleiben lassen und wie sie sich fehlerfrei teilen können.
64. Alle meine Körperzellen verrichten ihre Aufgabe in vollkommener Weise.
65. Alle meine Zellen sind göttlich und haben genug Sauerstoff.
66. Ich bin 100% mit der inneren Kraftquelle meines Herzens verbunden.
67. Meine Sehfähigkeit ohne Brille liegt bei 100%.
68. Ich bin entspannt.
69. Ich bin klar und rein und bin es wert, geliebt zu werden. (Dickdarm)
70. Ich erkenne die Bedürfnisse meines Körpers an. (Olive)
71. Die göttliche Energie der Liebe durchfließt jetzt jede Zelle meines Körpers.
72. Mein Immunsystem ist allem gewachsen, mit dem ich in Berührung komme.
73. Es ist wachsam gegenüber allen unliebsamen Überraschungen und sorgt immer für mein Wohlergehen.
74. Ich liebe meine unerschütterliche gute Gesundheit.
75. Ich vertrage alle Nahrungsmittel.
76. Mein Kopf, Nacken, Schultern und Rücken sind gesund, kräftig, beweglich und geschmeidig und voller Vitalität.
77. Meine Augen sind gesund.
78. Ich sehe gerne und gut in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.
79. Ich lasse meine Allergien und Hautausschläge los.
80. Ich lasse alle Hautunreinheiten los.
81. Ich lasse alle Schmerzen los.
82. Ich lasse die Rückenschmerzen los.
83. Alle Zellen, Organe und Körperfunktionen arbeiten gut und harmonisch zusammen.
84. Meine Venen sind gesund und funktionieren optimal jetzt und für immer.
85. Mein Lymphsystem ist vollständig gesund und funktioniert hervorragend.
86. Ich habe volles, gesundes, glänzendes Haar.

87. Mein Gehör funktioniert auf beiden Seiten 100%.
88. Meine Haut ist vollständig rein und gesund und vital und glatt.
89. Ich habe mein Idealgewicht und fühle mich damit sehr wohl.
90. Mein Rücken und meine Wirbelsäule sind vollständig gesund, vital, stabil und beweglich.
91. Meine Verdauung und Stoffwechsel funktionieren hervorragend und sind 100% gesund.
92. Linke und rechte Körperhälfte sind völlig in Balance und gut verbunden.
93. Mein Säure-Basen-Haushalt ist in Balance.
94. Ich weiß, dass ich genügend geschützt bin und die Heilung geschieht durch mich.
95. Mein Kopf ist klar und frei.
96. Meine Nase ist offen und frei.
97. Ich bin auf allen Ebenen vollständig gesund.
98. Meine Beine sind gleich lang.
99. Alle meine Zellen haben genug Sauerstoff und sind voller Liebe und Freude.
100. Ich habe einen erholsamen Schlaf.

Regina Herhoff

Gesundheitspraktikerin (BfG, Mitglied Nr. 516)

Dolfosan Coaching – Lebe Deine Einzigartigkeit

Gesprächsbegleitung und Energiearbeit, Individuelle Begleitung und Workshops

Triebweg 22 • 69412 Eberbach

Fon 06271 – 8075658

Mail info@dolfosan.de

Web www.dolfosan.de