



Regina Herhoff
Dolfosan Coaching
Lebe Deine Einzigartigkeit

Selbstbewertung

1. Ich bin sehr wertvoll.
2. Ich ruhe sicher in mir selbst.
3. Mein Leben gestalte ich mir selbst.
4. Ich lebe humorvoll.
5. Ich stehe über jeder Situation.
6. Ich habe Erfolg.
7. Ich bin mutig, sicher und frei.
8. Ich bin frei von Sorgen.
9. Ruhig und geborgen bin ich ohne Sorgen.
10. Ich handle sicher und richtig.
11. Ich bin voller Selbstvertrauen.
12. Ich spreche ruhig und frei.
13. Das Gedächtnis behält.
14. Ich konzentriere mich.
15. Mein Verstand arbeitet klar und frei.
16. Ich bleibe bei der Sache.
17. Das Schicksal meint es gut mit mir.
18. Es ist gut, dass ich auf der Welt bin.
19. Ich gehe meinen Weg.
20. Mich begleiten alle Zeit Ruhe und Gelassenheit.
21. Ich setze mich durch.
22. ... fällt mir leicht.
23. Ich finde auf alles eine Antwort.
24. Ich bin gut, intelligent und kreativ.
25. Ich erreiche mein Ziel.
26. Ich höre gut zu und spreche mit Autorität und Überzeugung.
27. Ich habe alles, was ich brauche. (Es geht um Selbstsicherheit)
28. Ich bin anerkannt.
29. Ich spreche frei und gelassen vor Publikum.
30. Ich bin kühn / mutig.
31. Ich bin erfüllt.
32. Ich bin produktiv.
33. Ich kann mir meine Fehler verzeihen.
34. Ich handle in meinem Interesse und bekomme auch etwas zurück.
35. Ich fühle meine eigene Kraft und meine Fähigkeiten.
36. Ich nehme meine Unzufriedenheit ernst.
37. Ich setze mir überschaubare Ziele.
38. Bei Rückschlägen lege ich Pausen ein und tanke neue Kraft.
39. Ich entscheide.
40. Ich tue das, was ich für richtig halte und tue nicht das, was andere sagen, was sie an meiner Stelle tun würden.
41. Ich löse mich mit Freude von meiner Vergangenheit.
42. In der Unendlichkeit des Lebens, dort wo ich bin, ist alles vollkommen, ganz und vollständig.
43. Ich betrachte die Vergangenheit als notwendig, mich dorthin zu bringen, wo ich heute stehe.
44. Ich bin willens, mich selbst zu befreien.
45. Alles ist gut angelegt in meiner Welt.
46. Ich bin am richtigen Ort, zur richtigen Zeit und tue genau das Richtige.
47. Ich bin willens, mich zu verändern.
48. Ich bin willens, jeden Widerstand aufzugeben.

49. Ich verändere mich.
50. Ich bin die Macht in meiner Welt.
51. Ich bin willens, mich von dem Bedürfnis, wertlos zu sein, zu lösen.
52. Ich bin es wert, das Allerbeste im Leben zu haben und ich bin von Liebe erfüllt.
53. Ich erlaube mir jetzt, das zu akzeptieren.
54. Ich verdiene zu haben, zu sein... und akzeptiere es jetzt.
55. Ich erkenne mich selbst an und die Art, in der ich mich verändere.
56. Ich tue mein Bestes.
57. Ich liebe mich und alles was ich tue
58. Tief im Zentrum meines Wesens gibt es eine unendliche Quelle der Liebe.
59. Jetzt lasse ich diese Liebe an die Oberfläche strömen.
60. Sie erfüllt mein Herz, meinen Körper, meinen Geist, mein Bewusstsein, mein ganzes Wesen und strahlt von mir in alle Richtungen und kehrt vielfach zu mir zurück.
61. Je mehr Liebe ich gebe und verbreite, desto mehr habe ich zu geben.
62. Das Verbreiten von Liebe verursacht mir Wohlbehagen, es ist ein Ausdruck meiner inneren Freude.
63. Ich liebe mich, deshalb statte ich mich mit einer bequemen Wohnung aus, die alle meine Bedürfnisse befriedigt und in der ich mich voller Freude aufhalte.
64. Ich liebe mich und deshalb vergebe ich und löse mich vollständig von der Vergangenheit und von allen vergangenen Erlebnissen, ich bin frei.
65. Ich bin tief erfüllt von allem, was ich tue.
66. Alles ist gut angelegt in meiner Welt.
67. Ich bin immer gefragt, kann aussuchen und entscheiden, was ich tun möchte.
68. Ich lerne aus jeder Erfahrung.
69. Alles, wozu ich geleitet werde, wird ein Erfolg sein.
70. Alles was ich angehe, wird zum Erfolg.
71. Mein Weg besteht aus einer Vielzahl von Schritten zu einem immer größeren Erfolg.
72. Alles, was mir geschieht, ist gut und deshalb kann ich auch alles annehmen.
73. Ich bin eins mit der Macht, die mich erschaffen hat.
74. Ich betrachte jetzt die Vergangenheit mit Liebe und habe mich entschieden, aus meinen alten Erfahrungen zu lernen.
75. Ich liebe mich, weil ich mich selbst durch die Vergangenheit in diese Gegenwart gebracht habe.
76. Ich vertraue auf meine Intuition.
77. Ich vertraue mir und respektiere mich selbst – ich verdiene es, meine inneren Bedürfnisse zu befriedigen.
78. Ich tue stets mein Bestes.
79. Ich bin ein wertvoller und liebenswerter Mensch und ich verdiene alle Liebe und Bestätigung, die ich mir selbst geben kann.
80. Ich traue meinen inneren Botschaften.
81. Ich liebe und schätze mich.
82. Ich bin bereit, meine Lebensaufgabe zu entdecken.
83. Ich bin ein wunderbarer, kreativer und bewusst lebender Mensch.
84. Meine Eigenschaften sind einmalig und ich verdiene das Beste, was das Leben mir zu bieten hat.
85. Ich bin ein erstaunlicher Mensch mit unerschöpflichen Möglichkeiten, und ich habe eine hohe Selbstachtung verdient.
86. Ich verdiene die besten Dinge im Leben.
87. Meine hohe Selbstachtung wirkt sich positiv auf das Leben anderer aus.
88. Ich liebe mich und alles, was ich tue.
89. Ich bin der lebende, liebende, freudige Ausdruck des Lebens.
90. Ich befinde mich im Prozess positiver Veränderungen.
91. Ich habe den vollkommenen Lebensraum.
92. Ich schätze all mein Tun.
93. Ich liebe mich und erkenne mich selbst an.
94. Ich verdiene das Beste und nehme es jetzt auch an.
95. Ich bin wunderbar.
96. Alles entwickelt sich zu meinem Allerbesten.
97. Ich schreite von Erfolg zu Erfolg, von Ruhm zu Ruhm.
98. Mein Weg besteht aus einer Vielzahl von Schritten zu einem immer größeren Erfolg.
99. Ich verdiene das Beste und akzeptiere ab jetzt das Beste.
100. Ich bin kühn und mutig.
101. Ich bin in Übereinstimmung.
102. Ich habe die Wahl.
103. Ich bin beherzt.

104. Ich bin beglückt.
105. Ich habe das Recht, mich zu verändern und zu wachsen.
106. Es gibt nichts in meinem Leben, das ich nicht tun kann.
107. Ich bin liebenswert und werde geliebt.
108. Ich bin in jeder Hinsicht wohlhabend.
109. Ich bin stolz und selbstbewusst.
110. Ich beanspruche jetzt meine weibliche Kraft.
111. Ich bin klug und schön.
112. Ich entdecke nun, wie wunderbar ich bin.
113. Ich erweitere ständig meine Fähigkeiten.
114. Ich bin frei, alles zu werden, das ich sein kann.
115. Ich habe ein großartiges Leben.
116. Mein Leben ist von Liebe erfüllt.
117. Die Liebe in meinem Leben beginnt bei mir selbst.
118. Ich bestimme selbst über mein Leben.
119. Ich bin eine starke Frau. / Ich bin ein starker Mann.
120. Ich verdiene Liebe und Respekt.
121. Ich gehöre niemandem, ich bin frei.
122. Ich bin bereit, dazulernen und mich weiterzuentwickeln.
123. Ich stehe auf meinen eigenen Füßen.
124. Ich akzeptiere und gebrauche meine persönliche Macht.
125. Wo ich auch bin, freue ich mich meines Lebens.
126. Ich habe Freude an mir selbst.
127. Ich führe ein reiches, erfülltes Leben.
128. Ich erkunde die vielfältigen Wege der Liebe.
129. Ich liebe es, eine Frau zu sein / ein Mann zu sein.
130. Ich genieße es, an diesem Punkt in Zeit und Raum lebendig zu sein.
131. Ich erfülle mein Leben mit Liebe.
132. Ich akzeptiere das Geschenk der Zeit des Alleinseins.
133. Ich gebe mir selbst, was ich brauche.
134. Ich liebe und achte mich.
135. Ich bin ein göttlicher, wunderbarer Ausdruck des Lebens, und von diesem Moment an bejahe ich das Leben voll und ganz.
136. Ich liebe mich in diesem Moment in jeder Hinsicht.
137. Ich lerne ständig dazu und entwickle mich weiter.
138. Ich bin von Freude erfüllt und bringe mein Glück zum Ausdruck.
139. Ich finde in meinem Leben tiefe Erfüllung.
140. Ich bin ein wertvolles menschliches Wesen.
141. Ich werde jederzeit mit Respekt behandelt.
142. Ich bin stark und selbständig.
143. Ich helfe anderen Frauen / Männern.
144. Ich weiß mich in jeder Situation zu behaupten.
145. Ich verdiene es, dass meine Persönlichkeitssphäre respektiert wird.
146. Wenn nötig, setze ich mich lautstark zur Wehr.
147. Es gibt Menschen, die mir zur Seite stehen, wenn ich Hilfe brauche.
148. Ich besitze Integrität.
149. Je offener ich bin, desto sicherer bin ich.
150. Mein Selbstwertgefühl ist sehr stark.
151. Ich bin eine Frau, die andere Frauen heilt. / Ich bin ein Mann, der andere Männer heilt.
152. Ich besitze einen starken Energieschild als Schutz.
153. Ich hole mir meine Macht zurück.
154. Ich liebe und akzeptiere mich.
155. Ich liebe und achte mich.
156. In diesem Moment liebe ich mich voll und ganz.
157. Ich habe mir diese Dinge bereits verdient. Sie stehen mir zu.
158. Was auch geschieht, ich bin jeder Herausforderung gewachsen.
159. Alles, was ich brauche, wird mir heute zuteil. Alles.
160. Ich erfreue mich meiner Kreativität und meiner Ausdrucksmöglichkeiten.
161. Ich bin vereint. (Gegenteil: ich fühle mich unwichtig.)
162. Ich bin zart.
163. Ich kann viel Lebensenergie aufnehmen.
164. Ich bin bereit, Neues zu lernen.
165. Ich nehme Hoffnung an.
166. Alles, was ich sage, ist wichtig.
167. Ich bin frei und freue mich des Lebens.

168. Ich bin aufgerichtet.
169. Egal, was passiert, ich mag mich.
170. Ich traue mir. Ich vertraue mir.
171. Ich glaube an mich.
172. Ich liebe mich, und zwar so, wie ich bin.
173. Ich bin geschützt.
174. Es gibt nichts in meinem Leben, was ich nicht tun könnte.
175. Ich verdiene Hilfe. Die Hilfe ist jetzt da. Ich kann Hilfe annehmen.
176. Ich bin geborgen.
177. Mein Herz ist voller Vergebung.
178. Ich bin (innerlich) ruhig.
179. Es darf mir gut gehen.
180. Ich bin eins / vollständig / in Einheit.
181. Ich bin beherzt.
182. Ich lerne leicht.
183. Ich habe viel zu lernen und viel zu geben.
184. Ich bin stolz (ich kann "nein" sagen, weiß, wo die Grenzen sind...)
185. Ich bekomme Aufmerksamkeit.
186. Man denkt an mich (die Menschen, die mir wichtig sind, denken an mich).
187. Mit Gott und Christus, die mich stärken, sind mir alle Dinge möglich.
188. Ich bin selbstbewusst genug, um auch mal jemanden zu brauchen.
189. Ich bin zu jeder Zeit 100% kraftvoll, liebevoll und ausgeglichen.
190. Ich bin kraftvoll, ganz und vollkommen mit mir selbst.
191. Ich bin zu 100% kraftvoll und entschieden in allem was ich tue.
192. Ich bin der Meister und Direktor meines Lebens und mein Unterbewusstsein ist mein Freund und Diener.
193. Ich bin zu jeder Zeit kraftvoll, zentriert und liebevoll.
194. Ich bin zu jeder Zeit kraftvoll und zentriert, und erlaube nichts und niemanden in diesem äußeren Universum, mich aus meinem Gleichgewicht und meiner Mitte zu bringen.
195. Ich habe 100% meiner persönlichen Kraft und ich gelobe, dass ich diese niemals wieder meinem Unterbewusstsein oder anderen Menschen abgeben werde.
196. Ich habe vollkommene Selbstkontrolle und Selbstmeisterschaft in allem was ich tue.
197. Ich liebe mich und vergebe mir für alle meine Fehler vollkommen, da ich jetzt erkenne, dass Fehler etwas Positives und nichts Negatives sind.
198. Ich weiß, dass ich der Diamant bin und nicht der Schmutz auf ihm.
199. Ich anerkenne nun, dass ich als Mensch völlig wertvoll bin, ob ich die Lektionen meines Lebens lerne oder nicht.
200. Ich wähle es, mich so zu lieben, wie Gott mich liebt – bedingungslos.
201. Ich bin vereint
- a. Mit mir selbst
 - b. Mit Gott
 - c. Mit der Welt
 - d. Mit dem Prozess des Lebens
202. Ich bin ein Licht für diese Welt.
203. Mein Hiersein erleichtert anderen das Leben.
204. Und darum folge ich meinem inneren Stern und funkle und leuchte auf meine besondere, stille Weise. Alles ist gut.
205. Ich blicke liebevoll auf meine Vergangenheit zurück und entscheide mich dafür, von meinen früheren Erfahrungen zu lernen. Es gibt kein richtig oder falsch, gut oder schlecht. Es gibt nur den gegenwärtigen Augenblick. Ich liebe mich dafür, dass ich mich selbst aus der Vergangenheit sicher in die Gegenwart gebracht habe. Alles ist gut.
206. Immer wenn ich Unterstützung brauche, erhalte ich sie.
207. Ich kann sie gut annehmen und ich habe sie verdient.
208. Ich kann allen vertrauen.
209. Die Kraft ist in mir und ich bin mit der Kraft.
210. Von diesem Moment an werde ich noch kraftvoller sein als jemals zuvor in meinem Leben.
211. Ich werde von der Liebe Gottes unterstützt.
212. Wo immer ich bin, Gott ist mit mir.
213. Ich bin beglückt.
214. Ich bin zielorientiert.
215. Ich kann eine hohe Lebensenergie aushalten.
216. Ich vertraue meiner inneren Führung.

217. Nur ich selbst kann entscheiden, was gut für mich ist.
218. Innere Stimme, sprich zu mir. Innere Stimme, ich höre Dich.
219. Ich fühle mich sicher, ich selbst zu sein.
220. Ich bekomme Trost.
221. Ich bin in Frieden.
222. Ich lasse das Leben für alles leicht und bequem sorgen, für alles, was ich brauche.
223. Ich bin geschützt.
224. Ich bin passend.
225. Ich vertraue auf meinen inneren Heiler.
226. Ich bin frei und freue mich meines Lebens.
227. Ich bin geborgen.
228. Ich will (als Frau / als Mann) erfolgreich sein.
229. Ich bin völlig sicher und geschützt.
230. Ich bin frei und unabhängig.
231. Ich achte auf meine Grenzen und bewahre sie.
232. Ich gehe meinen eigenen Weg.
233. Ich lebe aus meiner eigenen Kraft heraus.
234. Das Universum nährt und schützt mich.
235. Ich bin geboren im All.
236. Ich folge jetzt meiner eigenen inneren Stimme.
237. In meinem Bewusstsein bestimme nur ich und niemand sonst.
238. Ich stehe zu mir selbst, ich liebe mich selbst, ich nehme mich so an, wie ich bin.
239. Ich werde geliebt, so wie ich bin.
240. Ich kenne meine Bedürfnisse genau.
241. Ich weiß, wer ich bin.
242. Alles was nicht zu mir gehört, verlässt jetzt mein Energiefeld.
243. Ich ruhe in mir.
244. Ich lasse alle fremden Erwartungen jetzt los.
245. Ich bin frei und lebe mich selbst.
246. Ich habe genau die Probleme gelöst, die ich lösen musste, um die Person zu werden, die ich bin.
247. Ich bin ein strahlendes, kraftvolles, freies und mehrdimensionales Wesen.
248. Ich bin ein strahlendes, leuchtendes Wesen des Lichtes und es ist gut und gefahrlos, mein Licht zu zeigen.
249. Ich finde eine leichte Lösung, die mit einer Prise Liebe für alle Beteiligten zur rechten Lösung führt.
250. Ich bin auf jeder Ebene 100% präsent.
251. Ich bin die violette Flamme.
252. Ich bin gut geerdet.
253. Ich bin vollständig.
254. Ich bin mit meiner gesamten Seelenenergie in meinem Körper.
255. Meine Seele ist vollständig.
256. Meine weiblichen und männlichen Anteile sind in Balance.
257. Ich bin in meiner vollen Energie.
258. Ich habe viel Energie.
259. Ich denke positiv.
260. Ich bin optimistisch.
261. Ich erwache morgens fit und frisch und erholt.
262. Ich habe die Stärke, die zu sein, die ich bin.
263. Ich bin ein reiner, klarer und göttlicher Kanal.
264. Ich liebe mich so, wie ich bin.
265. Ich vertraue mir.
266. Ich vertraue anderen.
267. Ich habe viel Urvertrauen.
268. Ich kenne meine eigene Wahrheit.
269. Ich kenne meine ursprüngliche Herkunft.
270. Ich bin in meiner Mitte.
271. Ich bin entspannt.
272. Ich bin hellwach.
273. Ich bin mit meiner Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt.
274. Ich kann mich selbst heilen und andere heilen.
275. Ich habe Vertrauen in meine Intuition und innere Stimme.
276. Ich bin jetzt bereit, mein Leben in Harmonie mit dem großen Ganzen zu leben.
277. Ich weiß, woher ich komme und wohin ich gehe.
278. Ich weiß, wer ich bin und ich weiß, wohin ich gehe.

279. Ich sage ja zum Leben und zu mir selbst.
280. Ich trage meine Wurzeln in mir.
281. Ich beginne jeden Tag mit dem Plan für einen konkreten Schritt.
282. Ich bin begeistert.
283. Ich bin mit Liebe bei jeder Aufgabe.
284. Ich liebe und akzeptiere mich, auch wenn ich mich bis auf die Knochen blamiere.
285. Ich bin frei.
286. Die Entscheidung liegt in mir.
287. Alle Möglichkeiten stehen mir offen.
288. Sonne und Liebe sind eins in mir. (B5)
289. Ich öffne mich für die Freude in meinem Leben. (B5)
290. Ich bin klar und rein und bin es wert, geliebt zu werden. (Dickdarm)
291. Ich bin Licht und Liebe.
292. Mühelos bewege ich mich durch Zeit und Raum.
293. Ich fühle mich erhoben durch die Schönheit in mir und um mich.
294. Ich weiß, dass ich von Natur aus schön bin.
295. Ich bitte um Kraft für meine Aufgabe. (Olive)
296. Ich fühle kosmische Kraft in mich einströmen. (Olive)
297. Ich habe teil, ich nehme teil. (Water Violet)
298. Ich halte mich offen. (Water Violet)
299. Ich handle mit Liebe, Demut und Weisheit. (Water Violet)
300. Ich gebe ohne zu fordern. (Chicory)
301. Ich lasse frei, was ich festgehalten habe. (Chicory)
302. Ich respektiere die Grenzen jedes Individuums. (Chicory)
303. Ich schöpfe aus dem Vollen. (Chicory)
304. Ich finde Sicherheit in mir selbst. (Chicory)
305. Ich öffne mich der göttlichen Quelle in mir. (Chicory)
306. Eigenverantwortung und mein freier Wille sind das höchste Gut, welches ich mit hier auf diesen Planeten gebracht habe.
307. Ich schöpfe aus der unendlichen Quelle Gottes. (Stern)
308. Ich realisiere meine Ideen durch meine schöpferische Vorstellungskraft. (Stern)
309. Ich bin ein hell strahlender Stern im Universum. (Stern)
310. Ich nehme meinen roten Inkarnationsstern an.
311. Ich will leben.
312. Ich sage ja zu mir.
313. Ich nehme mich so an, wie ich im Moment bin.
314. Ich (Name) liebe mich.
315. Ich bin wunderschön.
316. Ich öffne mich für die Liebe.
317. Ich finde die Liebe in mir.
318. Ich liebe mich und bin in Liebe.
319. Ich lasse die Energie der Liebe durch mich fließen.
320. Ich finde alles in mir.
321. Der göttliche Samen ist in mir, in meinem Herzen.
322. Ich liebe mein Leben.
323. Ich stehe mit beiden Füßen auf der Erde.
324. Ich verzeihe mir.
325. Ich verzeihe allen Seelen.
326. Ich bitte alle Seelen um Verzeihung.
327. Ich verzeihe Dir Gott Vater / Gott Mutter.
328. Ich übernehme jetzt die Verantwortung für meine Gedanken.
329. Ich kann meine Gedanken kontrollieren, zulassen, ansehen.
330. Ich schalte sie nicht ab, sondern ich kontrolliere sie.
331. Ich bin der Schöpfer meiner Gedanken.
332. Ich bin so, wie ich bin, und nehme mich in Liebe an.
333. Alles, was ich brauche, wird mir heute zuteil. Alles.
334. Ich bin im Zentrum des Lebens und ganz und gar in Liebe verbunden.
335. Ich bin verbunden mit der Weisheit in meinem Inneren. (Schildkröte)
336. In Ruhe und Frieden folge ich meinem Weg. (Schildkröte)
337. Die Kraft des großen Geistes durchdringt mich und leitet mich.
338. Ich folge ihr – jetzt. (Adler)
339. Dein Wille durch meinen, so soll es sein. (Adler)
340. Heute beginne ich, dankbar für meine Vergangenheit zu sein.

341. Ich kann nicht ändern, was geschehen ist, aber ich kann die Vergangenheit umwandeln, indem ich jetzt meine ganze Kraft einsetze, sie zu akzeptieren, mich davon zu heilen und daraus zu lernen.
342. Ich blicke liebevoll auf meine Vergangenheit zurück und entscheide mich jetzt dafür, von meinen früheren Erfahrungen zu lernen.
343. Es gibt kein richtig oder falsch, gut oder schlecht.
344. Es gibt nur den gegenwärtigen Augenblick.
345. Ich liebe mich dafür, dass ich mich selbst aus der Vergangenheit sicher in die Gegenwart gebracht habe.
346. Alles ist gut.
347. Ich darf mich in Liebe hingeben und loslassen.
348. Ich bin immer und überall geschützt und geborgen und in Sicherheit und meine Wurzeln und meine Heimat sind in mir.
349. Ich darf mein Karma sanft ablösen.
350. Mein Herz ist voller Zuversicht und Stärke. (Aspen)
351. Ich bin in Gottes Hand. (Aspen)
352. Ich lasse mich zu meinem Besten führen. (Aspen)
353. Innere Stimme, sprich zu mir.
354. Innere Stimme, ich höre dich. (Cerato)
355. Ich achte auf meine ersten Impulse. (Cerato)
356. Nur ich selbst kann entscheiden, was gut für mich ist. (Cerato)
357. Ich vertraue meiner inneren Führung. (Cerato)
358. Ich bin ein glückliches Wesen mit individuellen Eigenschaften. (Crab Apple)
359. Mein wahrer Kern ist ruhig und unantastbar. (Crab Apple)
360. Ich kann es. Ich will es. Ich tue es. (Larch)
361. Ich entfalte mehr und mehr meine Persönlichkeit. (Larch)
362. Ich bin lebendig.
363. Ich kann Wege auf meiner Lebensreise beenden und mit Freude neue Wege gehen.
364. Ich vergebe mir selbst.
365. Ich lasse meine Vergangenheit mit Freude und Liebe los.
366. Ich lebe jetzt in diesem Augenblick.
367. Im Tanzen bin ich frei.
368. Ich bin völlig sicher und geschützt.
369. Ich bin frei und unabhängig.
370. Ich achte auf meine Grenzen und bewahre sie.
371. Ich gehe meinen eigenen Weg.
372. Ich lebe aus meiner eigenen Kraft heraus.
373. Das Universum nährt und schützt mich. Ich bin geborgen im All.
374. Ich folge jetzt meiner eigenen inneren Stimme.
375. In meinem Bewusstsein bestimme nur ich und niemand sonst.
376. Ich stehe zu mir selbst, ich liebe mich selbst, ich nehme mich so an, wie ich bin.
377. Ich werde geliebt, so wie ich bin.
378. Ich kenne meine Bedürfnisse genau.
379. Ich weiß, wer ich bin.
380. Ich ruhe in mir.
381. Ich lasse alle fremden Erwartungen jetzt los.
382. Ich bin frei und lebe mich selbst.
383. Ich bin ein Teil des Universums, das Universum ist ein Teil von mir.
384. Ich bin das Universum selbst.
- (Erzengel Haniel)
385. Ich bin immer jetzt und werde täglich neu geboren, darum höre ich niemals auf zu sein.
- (Erzengel Sandalphon)
386. Göttliche Liebe und Licht fließen JETZT durch mich und lösen alle beschränkenden Muster und Glaubenssätze auf.
387. Heute will ich die Grenzen ziehen, die ich ziehen muss.
388. Ich löse mich von meinem Bedürfnis, mich um die Gefühle anderer zu kümmern, und achte stattdessen auf meine eigenen.
389. Ich nehme mir die Freiheit, sorgsam mit mir selbst umzugehen, da ich weiß, dass ich damit in meinem Sinne und im Sinne der anderen handle.
- (Melody Beattie)
390. Ich kann meine Emotionen gefahrlos freisetzen.

391. Ich kann zu geliebten Menschen sagen:
392. "Ich liebe Dich und ich gebe Dich frei. Du bist frei und ich bin frei."
393. Ich bin jetzt sehr kreativ, wenn es darum geht, zu befreien und zu vergeben. (L. L. Hay)
394. Mich selbst zu lieben ist eine Aufgabe, der ich mich aufrichtig widme.
395. Tief im Zentrum meines Seins gibt es einen unerschöpflichen Brunnen der Liebe.
396. Ich lasse jetzt zu, dass diese Liebe in mir emporsteigt, in alle Richtungen ausstrahlt und hundertfach vermehrt zu mir zurückkehrt.
397. Mit Liebe sind alle Dinge möglich.
398. Ich liebe es, im Mittelpunkt zu stehen, gesehen und gehört zu werden.
399. Ich habe den Mut, auf der Bühne zu stehen und in ein Mikrofon zu sprechen.
400. Ich lasse alle Speicherungen von Schocks und Traumata in den einzelnen Chakren los.
401. Ich komme gut mit Autoritäten zurecht.
402. Ich habe den Mut, in der Öffentlichkeit zu meinem neuen spirituellen Beruf zu stehen.
403. Ich lasse alle alten Glaubensmuster, Verhaltensmuster und Familienmuster los.
404. Im Umgang mit Menschen bleibt meine Energie bei mir.
405. Ich kann mich gut abgrenzen und achte auf meine Bedürfnisse.
406. Ich bin voller Leichtigkeit.
407. Der energetische Zustand aller Meridiane ist bei 100%.
408. Ich kenne meine Schwächen und verwandele sie in Stärken.
409. Ich kann, darf und muss meine Welt kreieren.
410. Mit allem was ich tue, bin ich 100% effektiv.
411. Ich habe die Wahl.
412. Ich treffe leicht und schnell die richtigen Entscheidungen.
413. Ich weiß, was gut für mich ist.
414. Über etwaige Kritik und Sticheleien kann ich lachen und ich bleibe geschützt in meiner Mitte und mein Selbstwert bleibt mir erhalten.
415. Ich bin frei von alten Mustern und agiere und reagiere in Liebe, Frieden, Freiheit und Harmonie.
416. Ich akzeptiere meine eigene Autorität und andere Autoritäten und gehe souverän damit um.
417. Ich kenne meinen Selbstwert.
418. Ich habe ein großes Selbstbewusstsein.
419. Ich lebe selbstbestimmt.
420. Ich bin lebendig, verspielt, kreativ, fröhlich, glücklich.
421. Ich kann mir immer alles leisten, was ich möchte.
422. Ich nehme Veränderungen leicht.
423. Ich kann mich sehr gut und verständlich ausdrücken und werde sehr gut verstanden.
424. Ich nehme meinen Platz ein.
425. Ich bin zielgerichtet, aktiv und handlungsfähig.
426. Ich bin gut organisiert und strukturiert.
427. Ich habe einen direkten Draht zu der Kraft, die mich erschuf, und ich nutze ihn.
428. Ich bin für alles dankbar.
429. Ich bin Visionär.
430. Ich bin gelassen.
431. Meine Welt gefällt mir.
432. Mein Leben ist Fülle.
433. Ich habe eine Fülle an Lebensenergie.
434. Ich liebe mich, ich vergebe mir und ich heile mich.
435. Ich vergebe mir und anderen.
436. Ich entscheide, was ich in meinem Leben haben will.
437. Ich bin 100% neutral.
438. Ich habe Mut, Kraft, Energie, Vertrauen, Disziplin und Motivation erfolgreich freiberuflich zu arbeiten.
439. Ich rede und tanze gerne mit und vor anderen Menschen.
440. Ich habe den Mut, Energie, Wissen und Können, eine Gruppe zu leiten.
441. Ich kenne meine ursprüngliche Herkunft und ich habe Zugang zu meiner Akashachronik.
442. Ich bin mit allen Elementen ausgesöhnt.
443. Ich bin frei von allen Begrenzungen und kann mich frei und schmerzfrei bewegen und verändern.
444. Ich weiß, dass ich genügend geschützt bin und die Heilung geschieht durch mich.
445. Ich bin Kanal und vertraue.

446. Die Botschaft der Liebe ist in meinem Herzen. (Erzengel Jophiel)
447. Ich fülle mein Herz mit Liebe. (B9)
448. Ich öffne mein Herz für die Liebe in mir. (B9)
449. Ich vereinige alle Gegensätze in mir. (B28)
450. Ich nehme meinen Schatten an, integriere ihn und lasse ihn von der Energie der Liebe heilen.
451. Ich richte mich nicht auf Gedanken und Gefühle aus, sondern auf Bewusstsein.
452. Ich richte mein Bewusstsein auf Bewusstsein aus, auf das wahre Selbst.
453. Ich weiß, dass ich ein reiner Kristallengel bin.
454. Ich erinnere mich an den Ursprung.
455. Ich bin mit meiner Seele in jeder Zelle dieses Körpers, ich dehne mich mit meiner Seele immer weiter aus, meine Aura wird dadurch grösser und stärker.
456. Ich habe einen freien Willen und nutze ihn.
457. Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben.
458. Ich denke nur positive Gedanken.
459. Mein Geist ist hellwach und aufnahmefähig.
460. Ich weiß, dass ich göttlich bin.
461. Ich nehme alle Herausforderungen, Lektionen und Schmerzen in Liebe an.
462. Ich bin mit dem neuen morphogenetischen Feld verbunden.
463. Ich bin mit der Kristallsphäre, dem neuen Geistkörper der Erde, verbunden.
464. Die Urmutterzelle, aus der mein Körper entstanden ist, ist in göttlicher Ordnung.
465. Ich weiß, ich bin in ständiger Verbindung mit einem bedingungslos liebenden Universum, das mir stets gibt, was ich achtsam erbitte.
466. Ich bin in Frieden mit meiner Bestimmung.
467. Ich bin ein reiner Kanal für die Weisheit.
468. Alles fließt, ich bin im Fluss.
469. Ich fühle mich frei von allen Begrenzungen.
470. Ich bin frei von Erwartungen.
471. Ich gebe mir selbst und anderen nährenden Liebe.
472. Ich kenne mein wahres Selbst.
473. Ich zeige mein wahres Selbst.
474. Ich bin gut geerdet und gut gehimmelt.
475. Ich bin der Kelch, durch den göttliche Liebe fließt.
476. Ich bin ein Kanal für die liebende Fülle des Universums.
477. Ich bin ganz bei mir.
478. Ich vertraue dem Leben.
479. Ich sehe das Ganze.
480. Mein Ego ist in Einklang mit meiner Seele.
481. Ich bin mit all meinen Anteilen (physisch, emotional, mental, spirituell) zentriert im Hier und Jetzt und stehe im Energieaustausch mit Himmel und Erde.
(d.h. bin gut geerdet und gehimmelt)
482. Ich habe Klarheit über meinen Lebensweg.
483. Ich kenne meine Lebensaufgabe und lebe sie.
484. Ich kenne mein Lebensziel.
485. Ich kenne meine Potentiale, Gaben und Talente und lebe sie.
486. Ich habe Zugang zu innerer Weisheit und innerem Wissen.
487. Ich habe Zugang zu meiner Akasha-Chronik.

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