

## 55 AFFIRMATIONEN FÜR SELBSTLIEBE

Ich bin genug, genau so wie ich bin.  
Ich erlaube mir, liebevoll mit mir selbst zu sein.  
Ich nehme meine Bedürfnisse ernst und sorge für mich.  
Ich verdiene Ruhe, Fürsorge und liebevolle Aufmerksamkeit.  
Ich lasse alte Schuld los und verzeihe mir.  
Mein Körper ist mein Zuhause und ich behandle ihn mit Respekt.  
Ich vertraue meiner inneren Weisheit.  
Ich öffne mein Herz für die Liebe, die ich selbst geben kann.  
Ich setze gesunde Grenzen, die mich schützen und nähren.  
Ich bin stolz auf die Schritte, die ich bereits gegangen bin.  
Ich erlaube mir, glücklich zu sein und Freude zu empfangen.  
Ich bin wertvoll, unabhängig von Leistung oder Meinung anderer.  
Ich nähre meinen Geist mit freundlich-ermutigenden Gedanken.  
Ich höre liebevoll auf die Bedürfnisse meines inneren Kindes.  
Ich feiere meine Erfolge, auch die kleinen.  
Ich bin geduldig mit meinem Heilungsweg.  
Ich nehme Komplimente an und glaube sie.  
Ich bin offen für Selbstfürsorge und schenke sie mir täglich.  
Ich bin fähig, mich selbst zu verändern und zu wachsen.  
Ich vertraue dem Prozess meines Lebens.  
Ich erlaube mir, Grenzen zu sagen und Nein zu sprechen.  
Ich bin verbunden mit meiner Quelle der Liebe.  
Ich ehre meine Gefühle und lasse sie sich zeigen.  
Ich bin würdig, geliebt zu werden – von mir und anderen.  
Ich bin freundlich zu mir, auch wenn ich Fehler mache.  
Ich wähle Gedanken, die mir Kraft und Frieden geben.  
Ich erlaube mir, Hilfe zu bekommen und zu empfangen.  
Ich bin willkommen in meinem eigenen Herzen.

Ich vertraue meinem inneren Rhythmus und meinen Bedürfnissen.  
Jeden Tag entscheide ich mich bewusster für Selbstliebe.  
Ich bin ein Ausdruck von Liebe und Licht.  
Ich darf Fehler machen und trotzdem liebenswert sein.  
Ich nehme meinen Platz im Leben voller Vertrauen ein.  
Ich bin stolz auf meine Einzigartigkeit.  
Ich lasse Vergleich los und ehre meinen eigenen Weg.  
Ich bin Schöpferin meines Lebens – aus reiner Liebe.  
Ich darf mich selbst wählen, jeden Tag aufs Neue.  
Ich bin sicher, wenn ich ganz ich selbst bin.  
Ich erlaube mir, sichtbar zu werden in meiner Wahrheit.  
Ich liebe meine Sensibilität – sie ist meine Stärke.  
Ich bin in Frieden mit meiner Vergangenheit.  
Ich öffne mich für die Schönheit in mir und um mich herum.  
Ich bin in liebevoller Verbindung mit meinem Körper.  
Ich vertraue, dass ich immer genug bin.  
Ich bin das Licht, das ich in anderen sehe.  
Ich wähle Gedanken, die mich nähren und aufblühen lassen.  
Ich erlaube mir, mein Herz vollständig zu fühlen.  
Ich bin ein Geschenk für diese Welt.  
Ich wähle Mitgefühl statt Selbstkritik.  
Ich bin stolz auf die Frau, die ich werde.  
Ich bin dankbar für meinen Weg und alles, was er mir lehrt.  
Ich bin in Balance zwischen Geben und Empfangen.  
Ich ehre meine Grenzen als Akt der Liebe zu mir selbst.  
Ich erlaube mir, mich in jedem Moment neu zu wählen.  
Ich liebe mich – sanft, ehrlich und ohne Bedingungen.