

Suggestionen für deine Selbsthypnose oder Klopftechnik (EFT)

Wikipedia nennt Suggestionen eine „manipulative Beeinflussung einer Vorstellung oder Empfindung“. Wendet man diese Manipulation auf sich selbst an, nennt man dies eine Auto-Suggestion.

- Mir geht es von Tag zu Tag besser und besser
- Ich erreiche meine Ziele mit Leichtigkeit
- Ich bleibe dran, auch wenn es schwer ist
- Ich trage ein wunderbares Gefühl des Friedens und der Harmonie in mir
- Ich erlaube mir milde zu sein
- Mein Leben wird von Tag zu Tag leichter und leichter
- Ich fühle mich von Tag zu Tag besser und besser
- Ich freue mich über meine Entscheidung und gehe den neuen Weg
- Ich lasse stets meine Handlungen und meine Gedanken von Liebe erfüllt sein
- Meine zuckerfreie Ernährung schmeckt mir mit jedem Tag besser und besser
- Ich gönne mir ausreichend Ruhe
- Ich bin erfolgreich, mächtig und stark, gesund und glücklich
- Ich bin in der Lage, meinen Gefühlen anderen gegenüber Ausdruck zu verleihen
- Ich sehe ab sofort das Licht, die Liebe und das Gute in meinem Leben
- Ich erlaube mir Liebe in meinem Leben
- Ich bin dankbar
- Ich empfinde Lebenslust und tue was ich mag
- Ich fühle mich „Rauchfrei“ immer besser (von Tag zu Tag besser)
- Mein Körper ist leicht und schlank
- Ich habe die Willenskraft alles zu tun, was ich möchte
- Ich erreiche meine Ziele leicht und mit Freude
- Ich sauge alles Wissen auf wie ein trockener Schwamm
- Ich schlafe Nachts tief, erholsam und wache Morgens frisch auf



- Ich liebe mich und mein Leben
- Ich bin entspannt und ruhe in mir
- Ich kann alles Wissen jederzeit abrufen
- Mein Körper und mein Geist ist entspannt
- Ich erlaube mir einfach mal nichts zu tun
- Ich bleibe ruhig und gelassen
- Ich kann mit meiner Arbeit locker und leicht umgehen
- Ich bin attraktiv und schön
- Ich bin eine interessante Person
- Meine Freunde sind gerne mit mir zusammen
- Ich atme tief in den Bauch und bin voller Lebenslust
- Ich bin wunderbar
- Ich bin gesund bis in alle Zellen meines Körpers
- Es fällt mir leicht, mich gesund zu ernähren
- Ich liebe gesunde Ernährung
- Ich bewege mich und meinen Körper voller Lust und Freude
- Ich erlaube mir nicht perfekt zu sein
- Ich bin kraftvoll und schaffe das
- Ich erlaube mir Ruhe und Friedens
- Ich gehe meinen Weg zu meinem höchsten und besten Wohle
- Das Leben ist immer auf meiner Seite
- Es lohnt sich weiterzumachen
- Ich empfinde Dankbarkeit und Glück
- Alles was ich tue dient meinem höchsten Wohl
- Ich habe alles was ich brauche
- Ich gönne mir Frieden zu spüren