



5 minute inspiration

Vertrauen

Was ist Vertrauen?

Vertrauen bedeutet, dass du dich auf jemanden oder etwas (zum Beispiel deinen Partner, dich selbst oder das Universum) verlassen kannst & somit die Kontrolle abgibst, um mit dem gegenwärtigen Moment Frieden zu schließen.

Welche Vorteile hat es, wenn du im Vertrauen bist?

Du darfst die zwanghafte Kontrolle über dein Leben (aber nicht die Verantwortung) abgeben, dich entspannen & im Hier & Jetzt in Frieden verweilen.

Übung - Bewusstes Vertrauen durch Affirmationen:

Nutze in Momenten der Überforderung, bei Sorgen, Ängsten & Zweifeln Affirmationen, die dein Vertrauen zu dir selbst, dem Leben oder dem Universum stärken & wiederhole sie regelmäßig.

Was sind Affirmationen?

Affirmationen sind kurze, bewusste Aussagen, die deine Gedanken & so dein Leben in eine positive Richtung lenken können.

Beispiele für Affirmationen für mehr Vertrauen:

Ich vertraue dem Universum.

Ich vertraue mir & meinen Fähigkeiten.

Ich wähle bedingungsloses Vertrauen - Tag für Tag!

Deine persönliche Affirmation für mehr Vertrauen in deinem Leben:

Mein Geheimitipp: Klebe dir einen Zettel mit deiner persönlichen Affirmation auf deinen Badezimmerspiegel oder auf deinen Monitor, um dich immer wieder bewusst mit deiner Affirmation zu verbinden.