

Sophie Schönwiese

777

Affirmationen  
für mehr  
Lebensfreude

## INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG .....	10
FRAGEN UND ANTWORTEN .....	13
WICHTIGES FÜR DEN START .....	30
DIE 21-TAGE-CHALLENGE .....	32
AFFIRMATIONEN-TEIL.....	33
1. GESUNDHEIT .....	34
2. SELBSTLIEBE, SELBSTBEWUSSTSEIN UND SELBSTVERTRAUEN.....	37
3. BEZIEHUNGEN UND LIEBE .....	40
4. LICHT .....	42
5. FÜR FRAUEN.....	45
6. FÜR MÄNNER.....	47
7. GUTEN MORGEN.....	49
8. NACH DER ARBEIT .....	51
9. SCHLAF SCHÖN.....	53
10. ENTSPANNUNG .....	55
11. KREATIVITÄT.....	57
12. KLARHEIT .....	59
13. MEDITATIVE AFFIRMATIONEN .....	61
14. NATUR .....	63
15. FREUNDSCHAFT .....	65
16. ZUHAUSE .....	67
17. FAMILIE.....	70
18. GLAUBE .....	73
19. ERDUNG .....	76

20. LEBENSFREUDE.....	78
21. DANKBARKEIT .....	80
22. LOSLASSEN .....	82
23. VOR WICHTIGEN EREIGNISSEN .....	84
24. STARK SEIN .....	92
25. ALTER.....	94
26. WOHLSTAND.....	96
27. STRESSFREI LEBEN .....	98
28. SELBSTBEWUSSTSEIN .....	100
29. HOCHSENSIBILITÄT .....	102
30. ANNEHMEN .....	105
31. GLÜCK.....	108
32. ERNÄHRUNG/NAHRUNG.....	110
33. RUHE UND GELASSENHEIT .....	113
34. ENTSCHEIDUNGEN .....	115
35. ACHTSAMKEIT .....	118
36. SCHUTZ.....	121
37. FÜR KINDER.....	123
38. ABGRENZUNG .....	126
39. REICH IM HERZEN.....	128
40. HEILUNG .....	130
41. FREUDE.....	132
42. SELBSTHEILUNG.....	134
43. SCHMERZEN UND KRANKHEIT .....	136
44. EINFACH SEIN .....	139
45. WERTSCHÄTZUNG.....	141

46. ICH BIN .....	144
47. FÜR DIE ERDE .....	147
48. VERBUNDENHEIT .....	149
49. EMPATHIE .....	151
50. REINIGUNG .....	153
51. WANDLUNG.....	155
52. GEBEN UND NEHMEN .....	157
53. VERGEBUNG.....	159
54. SOS-AFFIRMATIONEN.....	161
55. SICHERHEIT .....	163
56. FRIEDEN.....	165
57. SEGNETEN .....	168
58. MONATS-AFFIRMATIONEN .....	170
59. JAHRES-AFFIRMATIONEN .....	172
60. UMFELD.....	174
61. INNERES KIND .....	176
62. ATEM .....	179
63. MUT.....	181
64. FREIHEIT .....	184
65. KOMMUNIKATION .....	187
66. GESETZ DER ANZIEHUNG .....	189
67. DAS TOR ZUM HERZEN.....	191
68. OFFEN FÜR NEUES.....	194
69. SELBSTLIEBE .....	196
70. EHRLICHKEIT .....	199
71. LERNEN.....	202

72. TREUE .....	205
73. ZUHÖREN.....	207
74. HILFSBEREITSCHAFT .....	209
75. ZUFRIEDEN SEIN.....	211
76. FREUE DICH FÜR ANDERE.....	213
77. FÜRCHTE DICH NICHT, LEBE!.....	215
78. TRAUER.....	217
79. SCHÖNHEIT .....	220
80. BALANCE.....	222
81. SELBST-FREUNDSCHAFT.....	224
82. DAS FARBENFROHE LEBEN.....	226
83. RESPEKT.....	228
84. DAS LEBEN FEIERN .....	230
85. SCHMERZ UMWANDELN.....	232
86. FOKUS .....	234
87. BETEN .....	237
88. MANIFESTIEREN .....	244
89. VERTRAUEN .....	249
90. INTUITION .....	253
91. WEISHEIT .....	257
92. BERUF(UNG).....	259
BONUS-AFFIRMATIONEN .....	262
BOTSCHAFTEN AUS MEINEM HERZEN .....	263
MEINE LIEBLINGS-AFFIRMATIONEN.....	268
LISTE ALLER 777 AFFIRMATIONEN .....	269
DANKSAGUNG UND ENTSTEHUNG .....	299

INTENTION MEINER KUNST.....	301
ÜBER DIE AUTORIN.....	304
DAS KÖNNTE DIR AUCH GEFALLEN.....	306

Wien, 2024

## EINLEITUNG

Mit meinem Buch „777 Affirmationen“ möchte ich dir mein Wissen über Affirmationen und deren Wirkung mitgeben. Meine Intention ist es, so vielen Menschen wie möglich zu helfen.

Mit dem Buch möchte ich dir außerdem Mut machende Gedanken schenken und zeigen, dass wir unser Leben selbst steuern können. Die Gedankenkraft ist unglaublich machtvoll, doch das Unterschätzen viele und verharren in negativen Gedankenmustern, ohne es überhaupt zu bemerken. Mir erging es früher nicht anders.

Doch dann durfte ich glücklicherweise AFFIRMATIONEN in meinem Leben empfangen und kennenlernen. Auch ich war zuerst skeptisch, doch ich öffnete mich dafür und lernte schnell, welche enormen Auswirkungen das Anwenden der Affirmationen in mein Leben brachte.

Das Buch „777 Affirmationen“ bietet dir zu sehr vielen Themen die Möglichkeit, eine positive Formulierung zu entdecken und die alte, negative aufzulösen.

Im vorderen Teil wirst du zuerst viel über Affirmationen lernen, wie du sie überhaupt anwendest und dergleichen. Dieser Teil ist ebenso wichtig wie der hintere, denn es ist wichtig, das Prinzip wirklich zu verstehen.

Im hinteren Affirmationen-Teil ist das Buch ein Nachschlagewerk, sodass du immer die Affirmationen aufsuchen kannst, die du gerade brauchst; im Prinzip ähnlich wie bei einem Lexikon.

Eine kurze Information vorneweg: du wirst einige Affirmationen im Buch öfter als einmal finden, denn es gibt einige Affirmationen, die du in mehreren Bereichen anwenden kannst.

Ich wünsche dir von ganzem Herzen viel Freude beim Affirmieren, beim Lesen und überhaupt im Leben.

Alles Liebe, Sophie Schönwiese

### **Verwendung des Buches:**

Das Buch „777 Affirmationen“ ist im hinteren Teil ein Nachschlagewerk.

Wenn du den vorderen Teil einmal wirklich verinnerlicht hast, kannst du zum hinteren Teil übergehen und dann liegt es an dir, wie du ihn für dich nützen möchtest.

Hier ein paar Anregungen für die Anwendung des Buches:

#### 1) Gezielt:

Wenn du ein Thema in deinem Leben hast, das dich gerade sehr beschäftigt, kannst du gezielt nach dem Thema im Buch suchen und die für das Thema passenden Affirmationen sprechen. So kannst du immer wieder nachschlagen.



## 2) Tages-, Wochen- und Monatsaffirmationen:

Du kannst das Buch auch als eine Art „Orakel“ nutzen. So kannst du zum Beispiel jeden Tag eine Seite aufschlagen und das sind dann deine Tagesaffirmationen. So weißt du, welches Thema derzeit für dich wichtig ist.

Ebenso kannst du für jede Woche eine Seite aufschlagen und diese dann als deinen Fokus der Woche wählen. Monatsaffirmation: Natürlich kannst du auch nur einmal im Monat eine Affirmationsseite wählen oder auch nur jährlich bzw. bei Bedarf.

## 3) Bei Bedarf:

Du kannst auch intuitiv immer dann eine Affirmations-Seite aufschlagen, wenn du das Gefühl hast, du benötigst es heute.

Schau einfach, wie du das Buch anwenden möchtest, es gibt hier kein richtig oder falsch.

Jetzt bleibt mir nur noch zu sagen, ich wünsche dir von Herzen viel Freude mit dem Buch und dem Kennenlernen der Affirmationen!

## 8. NACH DER ARBEIT

*„Das Leben ist voller Vielfalt; genieße es, wann immer du nur kannst“ – Sophie Schönwiese*



Es ist wichtig, dass wir uns nach getaner Arbeit die Ruhe gönnen, die wir verdienen.

Wir dürfen uns entspannen. Viele meiner Klientinnen und Klienten haben mir erzählt, dass sie sich nach der Arbeit zu Hause nicht entspannen können, weil sie immer noch an die Arbeit denken und nicht abschalten können.

Dabei dürfen wir uns nach der Arbeit entspannen, wir dürfen das tun, worauf wir Lust haben.

Die folgenden Affirmationen kannst du wunderbar in Meditationen einbauen.

### **Affirmationen nach der Arbeit:**

73. Ich entspanne all meine Nackenmuskeln.

74. Ich genieße den Feierabend.

75. Für heute habe ich alles erledigt.

76. Ich bin entspannt und locker.

77. Alles, was zu tun ist, ist getan.

78. Ich bin zufrieden.

79. Jetzt darf ich mich vollkommen entspannen.

80. Ich widme mich jetzt voll und ganz meinen Liebsten und mir selbst.

81. Jetzt ist es an der Zeit loszulassen - ich darf mich entspannen.

## 11. KREATIVITÄT

*„Wenn wir bereit sind, unser Leben positiv zu verändern, dann ziehen wir das an, was immer wir dafür brauchen“ – Louise Hay*



Lebst du deine Kreativität aus?

Kreativ sind wir alle von der ersten Sekunde unseres Lebens an. Wir erschaffen täglich neue Zellen, neue Ideen und vieles mehr. Versteckst du deine angeborene Kreativität noch, oder zeigst du sie bereits der Welt?

Kunst ist eine Art der Kreativität, aber es gibt Millionen andere Arten, sich kreativ auszudrücken (kochen, backen, gärtnern, komponieren, schreiben, singen, tanzen, um nur ein paar zu nennen). Lass deiner Kreativität freien Lauf. Dabei helfen dir wahrscheinlich die folgenden Affirmationen.

### **Affirmationen für deine Kreativität:**

98. Ich bin kreativ.

99. Ich erschaffe täglich Neues.

100. Ich bin kreativer Ausdruck des Lebens.

101. Ideen fließen mir von allen Seiten zu.

102. Ich bin der Schöpfer meines Lebens.

103. Ich freue mich, mich kreativ auszudrücken.

104. Ich bin ein kreatives Geschöpf.

105. Mein Leben ist abwechslungsreich und kreativ.

106. Ich bin ein Kunstwerk.

107. Meine Schöpferkraft erschafft Magisches.

108. Ich gebe mich voll der Tätigkeit (...) hin.

## 20. LEBENSFREUDE

*„Je mehr Freude du beim Tun hast, desto mehr Freude wird die Welt erleben“ – Sophie Schönwiese*



Pure Lebensfreude entsteht aus dem Herzen. Wir alle können sie erfahren und auch ausstrahlen. Wir können lebensfroh sein, mögen die Umstände noch so schrecklich erscheinen. Wir dürfen glücklich sein.

Kreiere deine Lebensfreude, sie steckt in dir!

Wahre Lebensfreude erkennen wir erst, wenn wir auch das Gegenteil kennen, also nütze auch die Zeiten des Traurigseins, um aufzutanken und dann die Lebensfreude umso mehr zu genießen!

### **Affirmationen für mehr Lebensfreude:**

176. Ich genieße mein Leben.

177. Lebensfreude ist mein Geburtsrecht.

178. Ich bin glücklich und zufrieden mit dem, was ich habe und bin.

179. Hinter jeder Situation erkenne ich das Gute.

180. Ich weiß, was mir guttut und das gönne ich mir jetzt!

181. Lebensfreude begleitet mich Tag für Tag mehr.

182. In vollen Zügen genieße ich mein Leben.

183. Meine Lebensfreude bereichert auch mein Umfeld.

184. Glück und Zufriedenheit sind meine treuen Gefährten.

185. So, wie die Sonnenblume in ihrem Gelb strahlt, strahle ich in den schönsten Farben.



## 25. ALTER

*„Es gibt zwei Arten, sein Leben zu leben. Entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles ein Wunder.“ – Albert Einstein*





Es gibt viele Menschen, die mit ihrem Alter nicht im Reinen sind. Sind wir 13, wollen wir endlich 16 oder 18 sein, sind wir 40, wollen wir wieder 18 sein, nicht wahr?

Zumindest geht es vielen so. Unser irdisches Alter können wir tatsächlich nicht ändern, aber die gute Nachricht ist, dass wir uns heute dafür entschieden können, unser Alter anzunehmen und zu akzeptieren.

Selbst wenn wir glauben, wir haben etwas verpasst, können wir HEUTE anfangen, glücklich zu leben und die Vergangenheit hinter uns zu lassen. Denn egal in welchem Alter wir uns befinden, wir können etwas ändern. Wir sind nämlich immer genau in dem für uns richtigen Alter.

### **Affirmationen, um mit deinem Alter ins Reine zu kommen:**

279. Ich bin zufrieden mit meinem Alter.

280. Ich liebe mein Alter.

281. Ich bin im vollkommenen Alter.

282. Jedes Jahr ist für mich besonders und kostbar.

283. Ich wähle Gedanken, die mir erlauben, mich mit meinem Alter wohlfühlen.

284. Mein Alter passt zu mir.

285. Ich genieße das Leben hier und jetzt.

286. Jede Sekunde verbringe ich so, dass ich mein Leben voll auskosten.

## 51. WANDLUNG

*„Die Veränderung bringt oft etwas noch Schöneres zum Vorschein“  
– Sophie Schönwiese*



Unser Leben ist in ewiger Wandlung, jede Sekunde ist anders. Das Leben schenkt uns ganz viele schöne Ereignisse.

Nehmen wir jede Veränderung an, sie zeigt uns unerwartete schöne Seiten des Lebens.

**Affirmationen für Wandlung:**

504. Ich lasse mich von der göttlichen Quelle führen.

505. Alles darf sein.

506. Ich nehme die Veränderung an, wie sie kommt.

# DAS KÖNNTE DIR AUCH GEFALLEN

## Liebe ist überall



In dem Buch „LIEBE IST ÜBERALL“ geht es, wie der Name schon sagt, um Liebe, aber nicht nur um die zwischenmenschliche Liebe, sondern um die allumfassende Liebe.

Ich erzähle, wo ich die Liebe überall sehe.

Das Buch beschreibt aber auch mein Leben und deckt ebenso die dunkelsten Seiten meines Lebens auf.

Auch erzähle ich euch, wie ich es geschafft habe, wiederzuerkennen, wie schön das Leben ist, wenn man genau hinsieht und vor allem -spürt.

Außerdem beinhaltet das Buch zu jedem Kapitel ein Bild, das ich selbst gemalt habe

Du findest das Buch auf meiner Webseite:

<https://sophiesuniversum.at/buecher/>