



DAVOS

Psychotherapeutische Praxis Dr. Wilkening

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

10 «Gegengifte» als Affirmationen gegen Corona

Den Begriff **«Affirmation»** muss man nicht kennen. Was er bewirken kann allerdings schon. Affirmationen sind bewusst formulierte **positive Gedanken**, die uns helfen, auch in schwierigen Zeiten grundlegende Zuversicht beizubehalten.

Applizieren Sie sich Gegengifte gegen Corona, indem Sie die Sätze mehrmals täglich innerlich zu sich selbst sagen.

Ich entscheide mich dafür **optimistisch** zu sein. Es **fühlt sich besser an**

Ich esse nur Nahrung, die mich **energetisiert** und mir gut tut

Viele Dinge, um die ich mich **sorge**, werden nie geschehen

Ich **liebe** meinen Körper und **sorge** gut für ihn

Ich **atme tief** durch und jeder Atemzug gibt mir **Kraft**

Ich **liebe und akzeptiere** mich, so wie ich bin

Gesundheit durchflutet jede meiner Zellen und jeder Atemzug versorgt mich mit **neuer Energie**

Ich achte auf mein **Denken** und wähle bewusst **gesunde Gedanken**

Ich bin in der Lage eine **gesunde Beziehung voller Liebe** zu führen

Ich treffe jetzt die **Entscheidung**, mein Leben leicht, einfach und freudig zu machen