

# Affirmationen – CoDA

1. Ich selbst zu sein ist herrlich.
2. Gott hilft mir, mein Leben unkompliziert zu halten.
3. Ich bin mir meiner Genesungsfortschritte bewusst.
4. Ich erfreue mich an einer Fülle von Glück.
5. Je besser ich Dinge annehmen kann, desto mehr vertieft sich meine Gelassenheit.
6. Ich erkenne an, dass Gott Gott ist und ich ich bin.
7. Ich übe mich in Demut so gut ich kann.
8. Ich erreiche Ausgeglichenheit und Gelassenheit in meinem Leben.
9. Ich gehe freundlich mit mir selbst um.
10. Ich lebe im Augenblick.
11. Ich gestatte mir glücklich zu sein.
12. Ich bin ein wertvoller Mensch.
13. Ich setze angemessene Grenzen und verschaffe ihnen Geltung.
14. Ich respektiere die Grenzen anderer.
15. Mit Hilfe meiner Höheren Macht ist die Richtung in meinem Leben eindeutig.
16. Ich bin ein wichtiger und wertvoller Mensch, für mich selbst, für andere und für Meine höhere Macht.
17. Ich lasse die Angst los meine Gefühle zu fühlen.
18. Ich bin mir im Klaren, über alles was ich heute tun muss.
19. Heute bin ich bereit mich zu öffnen.
20. Ich verdiene das Gute, das in meinem Leben geschieht.
21. Ich bin in all meinen Lebensbereichen gegenwärtig.
22. Ich beschließe Freude zu empfinden.
23. Durch Dienste innerhalb und außerhalb von Coda wachse ich.
24. Ich erfreue mich an den Menschen in meinem Leben und wertschätze sie.
25. Es ist eine Freude mich anzusehen.
26. Es geht vieles, über das man glücklich sein kann - Gott hat einen Plan für mich.
27. Ich bin ein kostbares Kind Gottes.
28. Ich bin vollkommen ich selbst.
29. Wenn ich tief atme und mich entspanne, strahle ich Schönheit aus.
30. Ich feiere alle meine Erfolge - große und kleine.
31. Ich spüre meine Genesung und arbeite an ihr.
32. Ich vertraue meiner höheren Macht - ich vertraue mir.
33. Wenn ich Negatives in Positives umwandle, verbessert sich mein Leben.
34. Die Zwölf Versprechen sind für mich - ich bin bereit sie zu begrüßen.
35. Mir werden gute Dinge beschert.
36. Ich halte jedes fest, weil ich seiner Bedarf.
37. Wenn ich mir meiner Bedürfnisse bewusst bin, kann ich mein Leben in den Griff bekommen.
38. Ich konzentriere mich nur auf eine Sache gleichzeitig.
39. Ich kenne neue Arten zu leben.
40. Ich bin für meine eigenen Gefühle verantwortlich.
41. Heute beschließe ich glücklich zu sein.
42. Ich liebe, ich werde geliebt, ich bin liebenswert.
43. Ich vervollkomme mich immer weiter.
44. Was mir geschieht, nehme ich als Willen Gottes an.
45. Heute habe ich alles, was ich brauche.
46. Gott liebt mich.
47. Je mehr ich mich mit meiner Höheren Macht verbinde, desto gesünder bin ich.
48. Ich öffne mich, um Liebe zu empfangen – und andere zu lieben.
49. Ich bin genug und ich habe genug.
50. Heute und täglich gestatte ich mir, ich selbst zu sein.
51. Die spirituelle Wahrheit des Lebens tritt in mir zutage.
52. Es geht mir gut. Ich bin in Ordnung. Ich bin erfolgreich bei allem, was ich tue.
53. Ich fühle mich wohl dabei, nichts zu tun.

54. Ich bin dankbar für alles, was ich bin.
55. Ich bin genau da, wo ich sein soll.
56. Die Arbeitsbelastung hat keinen Einfluss darauf, was ich von mir halte.
57. Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben.
58. Ich fühle mich bei meiner Arbeit sicher.
59. Ich kann mit allem umgehen, egal, was es ist.
60. Ich liebe und werde von einem gleichwertigen Partner geliebt.
61. Ich achte mich selbst und handle im Einklang mit meinen eigenen Werten.
62. Meine Seele ist kostbar und frei – wie ein Schmetterling.
63. Ich bin wandlungsfähig.
64. Die Liebe des Universums begleitet mich durch diesen Tag.
65. Ich bin mit meiner Höheren Macht in Verbindung.
66. Ich erfahre Genesung und vertraue dem Prozess.
67. Ich übe das richtige Verhalten, um zu genesen.
68. Ich leiste Wiedergutmachung, wenn es angebracht ist.
69. Meine Arbeit unterstützt meine Lebensführung.
70. Ich habe ein idealistisches Bild davon, wer ich bin.
71. Ich habe vertraute, gesunde Beziehungen.
72. Ich höre zu, ohne Ratschläge zu geben.
73. Ich erkenne meine Gefühle und drücke sie ehrlich aus.
74. Ich bitte um Hilfe, wenn ich sie brauche.
75. Ich verzeihe anderen und mir selbst.
76. Ich verändere mich.
77. Ich bin es wert, dass man mir zuhört.
78. Ich treffe gute Entscheidungen.
79. Ich vertraue meinen Gefühlen und Gedanken.
80. Ich fühle mich ruhig, wenn ich mich ganz in Gottes Hand gebe.
81. Ich fühle, teile und vertraue.
82. Ich bekomme die Unterstützung liebevoller Menschen.
83. Ich nehme den Wandel an.
84. Ich vertraue meiner Eingebung.
85. Ich bin dankbar für meine Freunde.
86. Ich fühle mich wohl in Gesellschaft anderer und auch allein.
87. Ich kann NEIN sagen.
88. Ich drücke Ärger angemessen aus.
89. Ich bin einzigartig und teile meine Menschlichkeit mit allen.
90. Ich bin ehrlich und direkt.
91. Ich bin dankbar dafür, was ich habe und wer ich bin.
92. Ich mag mich und nehme mich so an, wie ich bin.
93. Ich bin auf einem wunderbaren Weg der Besserung und Heilung.
94. Ich habe im Leben Wahlmöglichkeiten.
95. Ich bin ein guter Freund und ich habe gute Freunde.
96. Ich erlebe das Wunder der Genesung.
97. Ich Sorge für mich materiell, emotional und spirituell.
98. Ich kenne das Gefühl von Zugehörigkeit.
99. Meine Höher Macht begleitet mich auf meinem Lebensweg.
100. Ich bin gelassen, da ich auf die Stimme meiner Höheren Macht höre.