



ANREGUNGEN

ÜBER AFFIRMATIO

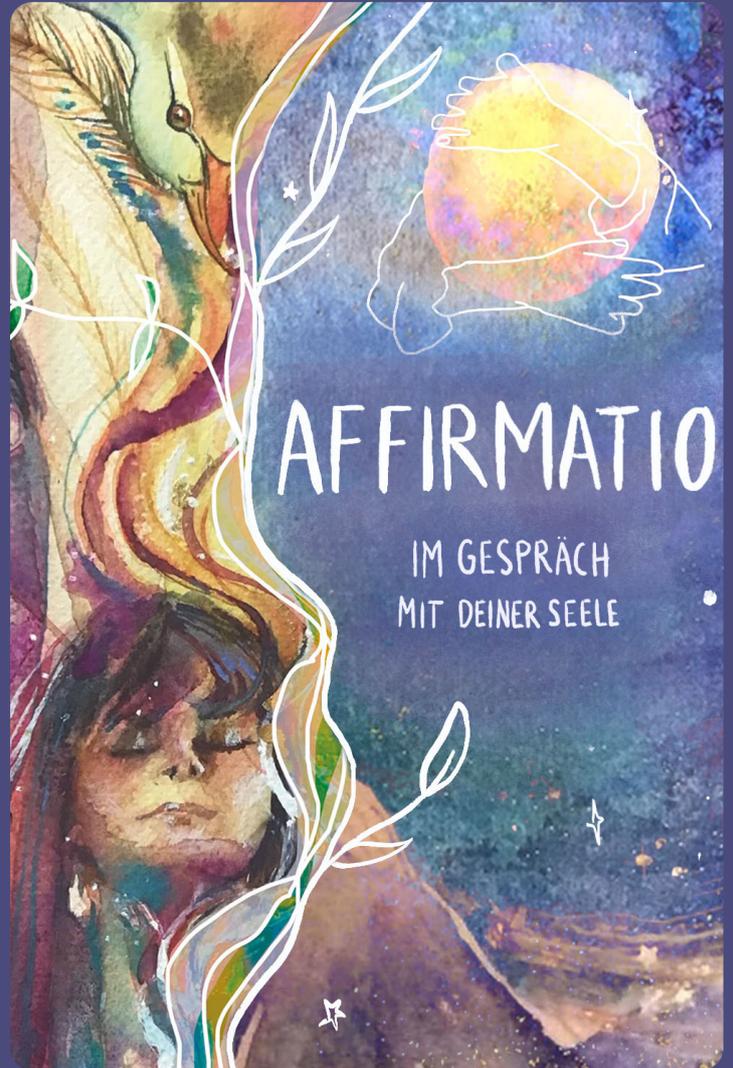
Affirmatio besteht aus 52 Karten, die jede eine positive, in der Gegenwart formulierte Aussage haben – eine Affirmation. Auf der Rückseite findest du weitere Hinweise zu den Affirmationen oder Fragen. Sie helfen dir, ein tieferes Verständnis für ein Thema zu entwickeln und mögliche Blockaden zu entdecken, die eine Annäherung an deinen Lebensraum bisher verhinderten.

Vier dieser Karten enthalten geführte Meditationen, die du über einen Barcode auf der Rückseite mit Hilfe deines Mobiltelefons aktivieren oder auch direkt unter www.affirmatio.cards/meditationen anhören kannst. Versuche, ganz einzutauchen und innere Bilder und Gefühle aufsteigen zu lassen.

Auf vier weiteren Karten gibt es eine unvollendete Aussage, zu der du frei assoziieren und sie spontan ergänzen kannst. Überleg nicht lange, sondern vervollständige sie so, wie deine Intuition es dir eingibt. Bist du überrascht von dem, was du aufgeschrieben hast? Ist es ein neues oder altes Thema? Gibt es eine mögliche Konsequenz?

Die Arbeit mit einem Notizbuch

Wir empfehlen dir, mit einem Notizbuch zu arbeiten, in das du deine Gedanken, Fragen und Erkenntnisse schreibst oder auch malst. Manchmal lassen sich Gefühle besser in Formen und Farben ausdrücken, wenn Worte fehlen. Solltest du ohne Notizbuch arbeiten, so schreibe deine Gedanken mindestens dann auf, wenn es ausdrücklich auf den Karten steht. Eine intensivere Auseinandersetzung mit dem Thema ist dann sinnvoll.



Notiere das Tagesdatum, so bekommst du einen Überblick über die Themen, die dich zu einer bestimmten Zeit beschäftigen. In der Rückschau wirst du oft eine Verbindung mit deinen damaligen Gefühlen und Gedanken zu späteren Lebensereignissen herstellen können.

Es ist erstaunlich, wie früh die Seele eine Situation erkennt, noch bevor wir sie bewusst wahrnehmen. Diese Erkenntnis wird dir helfen, ein tieferes Vertrauen in deine innere Stimme zu entwickeln und ihren Ratschlägen zu folgen. Und darum geht es ja bei Affirmatio.



ANREGUNGEN

Affirmatio exklusiv für dich

Willst du mehr über dich erfahren, reserviere ein Zeitfenster, in dem du ganz ohne Zeitdruck bist. Mach es dir gemütlich, Sorge für eine schöne Atmosphäre und dafür, dass du ungestört bist. Ob du dich mit einer Karte intensiv beschäftigst oder mit mehreren hintereinander ergibt sich aus der Situation und deinen zeitlichen Möglichkeiten.

Mische die Karten. Fächere sie auf, entscheide dich bewusst für eine oder zieh mit geschlossenen Augen eine Karte. Betrachte sie und lasse die Affirmation und das Bild auf dich wirken. Was bewegen die Worte in dir? Freuen sie dich? Machen sie dir Mut? Empfindest du Widerstand? Spürst du ein Unbehagen? Gefällt dir eine Farbe mehr als eine andere? Kannst du gar nichts damit anfangen? Das ist auch interessant. Schreibe deine Empfindungen in dein Notizbuch.

Dreh nach den ersten intuitiven Gedanken (bitte erst dann!!) die Karte um und beschäftige dich mit den weiterführenden Fragen dazu. Was fällt dir hierzu ein? Notiere es ebenfalls. Schreibe oder male alles, was deine innere Stimme dir mitteilen möchte. Sortiere nichts aus, nur weil es ungewöhnlich ist. Urteile nicht darüber. Alles, was dich bewegt, hat seine Berechtigung. Es gibt kein „richtig“, nur ein „wichtig“ – für DEIN Leben.

Affirmatio mit anderen

Affirmatio ist eine wunderbare Gelegenheit, mit anderen ins Gespräch zu kommen. Du wirst feststellen, dass unsere Erfahrungen und Gefühle oft viel ähnlicher sind, als wir glauben. Affirmatio verbindet.

Hast du Lust auf einen „Spielenachmittag“? Vielleicht bringen deine Freunde jemanden mit, den du nicht kennst? Dann ergeben sich besonders interessante Gespräche.

Bildet eine oder mehrere Gruppen. Rechnet pro Karte mit ungefähr 10 min individueller Beschäftigung und 20 min Austausch in großer Runde. Hat eure Gruppe also vier Mitglieder, dauert eine Spielrunde ca. zwei Stunden. Mischt die Karten. Entscheidet, ob ihr offen oder verdeckt ziehen wollt. Ihr habt nun zwei Optionen:

- Ihr könnt die Karten nacheinander ziehen, immer dann, wenn eine Karte durchgesprochen ist und der nächste von euch dran ist. Die Rückgabe der Karten in den Stapel eröffnet die Chance, dass ein anderer Spieler dieselbe Karte noch einmal zieht. Das wäre dann eine tolle Gelegenheit zur Vertiefung eines Themas und sagt einiges über die gemeinsame Energie der Gruppe aus.
- Wollt ihr lieber unterschiedliche Themen besprechen, zieht gleich zum Beginn jeder eine Karte. Dann schließt ihr die Dopplung eines Themas aus.

Nachdem ihr euch für eine Vorgehensweise entschieden habt, stellt die erste Person das Thema ihrer Karte vor, das für alle in der Gruppe gilt. Hat jemand eine Meditation gezogen, hören alle zu. Vielleicht stellt jemand sein Mobiltelefon laut? Spielt ihr in mehreren Gruppen in einem Raum, sollte jeder die Meditation über eigene Kopfhörer hören, um die anderen nicht zu stören.

Orientiert euch an „Affirmatio exklusiv für dich“: Jeder beschäftigt sich zunächst allein mit dem Thema der Gruppenkarte. Dann kommt ihr zusammen für einen Austausch. Fragen zum Verständnis sind erlaubt, aber bitte möglichst keine Interpretationen oder Wertungen. Seid ihr fertig, ist der nächste Spieler dran - so lange, bis jeder in der Gruppe seine Karte vorgestellt hat.



ANREGUNGEN

Wie lange solltest du dich mit Affirmatio beschäftigen?

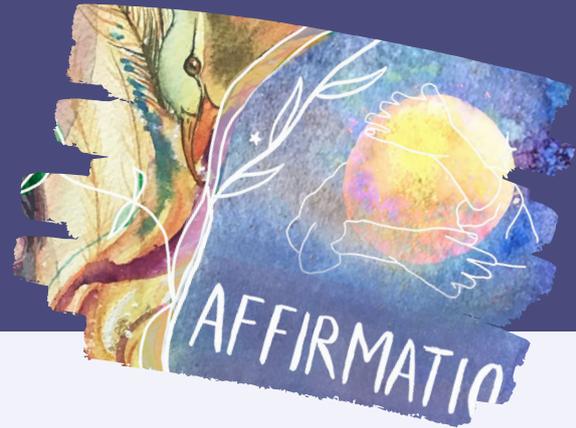
Das liegt ganz bei dir und deinen zeitlichen Möglichkeiten. Stell dir einfach vor, du triffst dich mit deinem besten Freund - dir selbst - und möchtest ihm angemessen begegnen. Erzwingt nichts und höre auf, wenn du die Lust verlierst.

Spielt ihr Affirmatio in einer Gruppe, dauert eine Runde bei einer Gruppengröße von vier Personen ca. zwei Stunden (s.o.). Natürlich könnt ihr auch andere Zeiten vereinbaren, achtet aber darauf, dass ihr nicht zu kurze Gesprächszeiten wählt.

Wie oft solltest du Affirmatio zur Hand nehmen?

So oft es dir guttut. Sieh deine Weiterentwicklung spielerisch. Lass dich von den Karten inspirieren. Umgib dich mit Menschen, die dir guttun. Tue Dinge, die dir Freude machen. Höre auf deine Sehnsucht. Lies zwischendurch mal deine Notizen oder schreib auf, wenn dich etwas bewegt. Achte auf deine innere Stimme und geh ihren Empfehlungen nach. Neue Impulse bringen neue Ergebnisse. Sei offen für Neues und bereit, dich selbst zu überraschen.

Hast du das Gefühl, es kann weitergehen, zieh eine neue Karte. Du kennst die Karte schon? Dann hat sie dir vielleicht noch mehr über dich zu erzählen ...



Warum es sich lohnt, Affirmationen zu nutzen

Eine Affirmation ist eine positive Aussage zu einer Situation oder einem gewünschten Ereignis. Sie wird stets in der Gegenwart formuliert, als wäre das, was du erreichen willst, bereits eingetroffen.

Am wirkungsvollsten sind Affirmationen, wenn du sie mit einem Gefühl der Freude verknüpfst und der inneren Gewissheit, dass dein Wunsch auf dem Weg zu dir ist. "Ich schaff das!", trägt dich ins Ziel.

Manchmal kann es vorkommen, dass eine Affirmation und (deine) Wirklichkeit energetisch zu weit voneinander entfernt sind. Wenn du affirmierst, fühlt sich das möglicherweise falsch an.

Verändere dann die Affirmation einfach solange, bis sie zu dir passt. Kommt ein "Ich liebe mich, wie ich bin" nicht über deine Lippen, dann vielleicht "Ich bin bereit, Schönes an mir zu finden", "Ich nehme mich an, wie ich bin" oder "Ich erlaube mir, ich zu sein." Probier es aus. Du kannst nichts falsch machen.

Affirmationen helfen dir nicht nur bei der Bewusstwerdung dessen, was du willst und unterstützen deinen Weg dorthin. Sie sind sehr individuell - genau wie du.