

Echtzeitalter trainieren

Rezept: 3 x täglich 6 Wochen (schaue, welcher Satz für Dich stimmig ist, diesen dann notieren und 3x täglich 6 Wochen einnehmen)

Deine Affirmationen

Bei diesem Thema bleibe ich ab sofort/von nun an die/der erwachsene, souveräne, kompetente, lebenserfahrenejährige Mann/Frau der/die ich bin.

Wenn ich mein Ziel erreiche, dass ich auch in diesem Kontext die/der erwachsene Mann/Frau bleibe der/die ich bin, ist es heilsam für meine kindlichen Anteile.

Aus Liebe und Respekt zu meinen kindlichen Anteilen ist es meine Pflicht und Verantwortung der/die erwachsene Frau/Mann zu bleiben, die/der ich bin.

Ich bin Jahre und bleibe es auch