Leitfaden für Suggestionen/Afformationen/Affirmationen

Wenn Sie Ihre eigenen Suggestionen (Affo/irmationen) erstellen, beachten Sie bitte unbedingt die folgenden Punkte, damit Sie keine unwirksamen oder gar schädlichen Suggestionen (Affo/irmationen) erzeugen.

Es steht Ihnen frei, ob Sie für Ihr individuelles Silent Subliminal Suggestionen oder Afformationen oder beides verwenden. Wir verwenden in unseren Subliminals beides gleichermaßen. Nach neusten Erkenntnissen nimmt das Unterbewusstsein bei vielen Menschen die Glaubenssätze noch besser an, wenn sie als Frage formuliert sind, weil es durch diese Form selbständig damit beginnt, Lösungsansätze zu finden und umzusetzen.

Wichtig: Für Ihr individuelles Silent Subliminal können Sie bis zu 24 Glaubenssätze verwenden. Sie sollten sich dabei auf ein Thema beschränken und nicht fünf verschiedene Themen mixen, denn das wird die Wirkung Ihres Subliminals sehr reduzieren. Auf mehreren Hochzeiten gleichzeitig tanzen ist nie der beste Weg zum Erfolg. Verwenden Sie dabei bitte die DU-FORM bei der Erstellung!

Die folgenden 10 goldenen Regeln zur Erstellung von wirksamen Affirmationen sollten Sie unbedingt berücksichtigen, denn sie haben einen enormen Einfluss auf die Wirkung eines Silent Subliminals:

1. **Die passende Form wählen**
2. **Ausnahmslos positive Formulierungen**
3. **Gegenwart verwenden**
4. **Keine Hilfsverben**
5. **So konkret wie geht**
6. **Klasse statt Masse**
7. **Kurz und knackig**
8. **Persönlich werden**
9. **Realistisch bleiben**
10. **Emotional werden**

Im Detail:

1. **Die passende Form wählen**

   Wie oben bereits erwähnt, müssen Sie sich festlegen, ob Sie Suggestionen (Du bist intelligent) oder Afformationen (Warum bist du intelligent?) verwenden möchten oder beides mischen, da *wir* die Glaubenssätze für Sie aufsprechen. Suggestionen sind Sätze in der Du-Form. Afformationen sind Fragen in der Du-Form. Sätze in der Ich-Form machen an dieser Stelle keinen Sinn, weil sich Ihr Unterbewusstsein sonst veralbert vorkommt, wenn eine fremde Stimme in der „Ich-Form“ mit Ihnen spricht.

   Idealer Satz: *„Du fühlst dich gut.“* Bzw. *„Warum fühlst du dich gut?“*

2. **Ausnahmslos positive Formulierungen**

   Positiv, positiver am positivsten. Eine der wichtigsten Regeln lautet: immer schön positiv formulieren! Der Grund: Unser Unterbewusstsein kennt das Wort „nicht“ nicht. Verwenden Sie also dieses Wort in einem Satz, streicht das Unterbewusst sein es einfach heraus und missversteht die Aussage.

Copyright © 2019 ADECORA Subliminals – All Rights Reserved

Schreiben Sie z.B.: „Du wirst nicht dicker“ – dann versteht Ihr Unterbewusstsein: „Du wirst dicker“

Aus diesem Grund müssen Sie sämtliche Dinge positiv formulieren und alle negativen Worte mit positiven Ausdrücken umschreiben, die dieselbe Aussage haben.
Auch negative Dinge, die Sie ändern möchten, sollten Sie besser nicht direkt beim Namen nennen, weil unser Unterbewusstsein ansonsten permanent daran erinnert wird. Das kann z.B. wie folgt sein. Anstatt zu sagen: „Du reduzierst deinen Alkoholkonsum“ sollten Sie es umschreiben: „Du trinkst ausschließlich gesunde Getränke“

Idealer Satz: *„Du liebst es, täglich Sport zu treiben.“*

3. Gegenwart verwenden

Sämtliche Affirmationen dürfen nur im Präsens formuliert werden – in der Gegenwart und nicht in der Vergangenheit, Zukunft oder in der Möglichkeitsform. Konkret bedeutet dies: „Du liebst es zu sparen“ und nicht „Du wirst es lieben zu sparen“. Im zweiten Fall denkt sich unser Unterbewusstsein einfach nur – „das erledigen wir irgendwann mal, aber nicht jetzt“.

Idealer Satz: *„Du spürst in jedem Moment, wie dein Selbstbewusstsein wächst.“*

4. Keine Hilfsverben

Hilfsverben wie tun, werden, sollen, möchten, müssen, dürfen, versuchen, glauben oder Worte wie „eigentlich“, „möglichst“, „vielleicht“ usw. sind ebenfalls verboten.
Diese Ausdrücke befördern unsere Aussage in die Zukunft und das ist, wie wir in Punkt 3 eben gelernt haben, keine erfolgsversprechende Idee. Sie sollten also möglichst nicht sagen: „Du *wirst* fleißig sparen“ Sondern besser: „Du sparst regelmäßig Geld“. Zum anderen machen diese Hilfsverben alles Gesagte passiv. Wenn wir passiv sind, dann ändern wir heute aktiv Garnichts und somit nie.

Idealer Satz: *„Du trinkst täglich zwei Liter Wasser.“*

5. So konkret wie geht

Anstatt die Aussagen zu allgemein zu halten, werden Sie besser sehr detailliert und konkret. Sagen Sie z.B. nicht „Du willst gesünder essen“, sondern lieber „Du ernährst dich ausgewogen und proteinhaltig mit viel Obst und Gemüse“. Wenn es um Wünsche geht, die mit Zahlen zu tun haben, verwenden Sie auch welche. Sagen Sie z.B. „Dein Idealgehalt beträgt 90.000€ im Jahr und das verdienst du“ anstatt zu sagen: „Dein Arbeitgeber zahlt dir ein riesiges Gehalt“.

Manche Themen lassen sich gut mit Zeitangaben verbinden. Möchten Sie z.B. den Führerschein endlich machen, formulieren Sie dies z.B. mit einer (realistischen) und fest terminierten Zeitangabe: „Am 03.03.2020 hast du deinen Führerschein“.

Idealer Satz: *„Dein Bauchumfang beträgt 70 cm.“*

Copyright © 2019 ADECORA Subliminals – All Rights Reserved

6. Klasse statt Masse

Bevor Sie Ihr Unterbewusstsein mit 30 halbgaren Glaubenssätzen zuschütten, verwenden Sie lieber weniger, dafür aber aussagekräftige Sätze. Die Aussichten das Gewünschte damit auch tatsächlich zu erreichen, steigen dadurch deutlich.

Idealer Satz: *„Du bist stets freundlich und offen gegenüber anderen Menschen."*

7. Kurz und knackig

Halten Sie die Sätze möglichst kurz und bringen Sie es auf den Punkt. Bei einem ellenlangen Satz verliert auch das Unterbewusstsein irgendwann den roten Faden. Formulieren Sie lieber aus einem langen Satz zwei kurze z.B. anstatt: „Dir ist es wichtig, dass es anderen Menschen gut geht und deshalb spendest du regelmäßig viel von deinem Geld an gemeinnützige Organisationen", sagen Sie besser: „Das Wohl anderer Menschen ist dir sehr wichtig" und „Du spendest monatlich 500 Euro an soziale Projekte".

Idealer Satz: *„Du liebst es dich gesund zu ernähren."*

8. Persönlich werden

Je persönlicher und konkreter ein Glaubenssatz ist, desto mehr fühlt sich Ihr Unterbewusstsein davon angesprochen. Aus diesem Grund sollten Sie Ihre vertraute Sprache anwenden und durchaus persönliche und individuelle Glaubenssätze produzieren.

Idealer Satz: „Opa Fritz schenkt dir seinen graugrünen Cadillac."

9. Realistisch bleiben

Wenn Sie mit Ihren Affirmationen über jegliches realistische Ziel hinausschießen, wird sich auch das Unterbewusstsein nicht in diese mehr als unrealistische Richtung bewegen wollen. Natürlich können Sie sich als normaler Angestellter sagen: „Du verdienst Millionen" allerdings ist hier die Abweichung zur aktuellen Realität enorm groß. Gehen Sie deshalb lieber kleinere Zwischenschritte bis zum großen Ziel und beginnen Sie erst einmal so: „Du erhältst eine Gehaltserhöhung auf 70.000€". Sobald dieses Zwischenziel erreicht ist kann dann die nächste Stufe kommen.

Idealer Satz: *„Im Mai 2020 stämmst du problemlos 60 Kilo auf der Hantelbank."*

10. Emotional werden

Unsere Emotionen verstärken die Wirkung von Silent Subliminals noch. Verwenden Sie deshalb Glaubenssätze, die auch Ihre Emotionen befeuern und diese ausdrücken. Verwenden Sie Verben, Adverben und Adjektive, die Emotionen ausdrücken wie z.B. lieben, leidenschaftlich, motiviert, überglücklich, dankbar, begeistert, froh, erfüllt usw.

Idealer Satz: *„Du bist extrem dankbar für deinen Reichtum."*

Copyright © 2019 ADECORA Subliminals – All Rights Reserved