

Körperliche und geistige Gesundheit

Magische Herzenssätze



Ich bin gesund, glücklich und strahle Ruhe und Gelassenheit aus.

Je älter ich werde, desto gesünder und gelassener bin ich.

Mir geht es jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser.

Mein Immunsystem ist ein starker, intelligenter und engagierter

Beschützer meines Körpers.

Ich bin frei und fühle mich gesund.

Mein Schlaf ist tief, erholsam und erfrischend.

Ich bin immer und überall ganz heil und vollkommen geschützt.

Ich habe ein gesundes Körpergewicht und liebe vitale Nahrung.

Ich liebe und Sorge für meinen Körper und er sorgt für mich.

Ich bin in vollkommener Harmonie und mein Körper weiss, wie er sich heilt.

Ich bin konzentriert und motiviert und atme

frische Energie ein und Giftstoffe aus.

Mein Geist und mein Körper sind in perfekter Balance.

Ich bin ein harmonisches Wesen und geniesse strahlende Energie von innen.

Ich weiss genau, was mir guttut.

Ich ruhe in mir.

Ich liebe mich!

**Sprich die Sätze morgens und abends laut aus,
mindestens 30 Tage lang!**