



33
Affirmationen
zur
Herzöffnung
und stärkeren
Verbindung
zwischen Kopf
und Herz

Annegret Hofbauer

www.wertschatz-academy.com

Info@wertschatz-academy.com

© copyright



Was sind Affirmationen?

Sicherlich hast du schon von Affirmationen gehört. Affirmationen kennst du vielleicht noch nicht.

AFFIRMATIONEN sind positive Aussagen, wie "Ich bin ein Geldmagnet". oder "Ich bin gesund" usw.

AFFIRMATIONEN dagegen sind **positive FRAGEN**.

Die Verwendung von Affirmationen in Form von positiven, bejahenden Fragen kann dein Unterbewusstsein dazu anregen, nach **LÖSUNGEN** und positiven Erfahrungen zu suchen.

Annegret Hofbauer

www.wertschatz-academy.com

Info@wertschatz-academy.com

© copyright



Affirmationen sind also sehr nutzbringend und wertvoll, dein Bewusstsein auf Liebe, Freude und Wachstum auszurichten.

Wiederhole sie regelmäßig, am besten täglich, um eine positive Veränderungen deinem Denken und Handeln zu fördern.

Darum liebe und schätze ich Affirmationen so und nutze sie schon länger in meinem Alltag.

Sehr gern kannst du deine Gedanken und Erfahrungen mit mir teilen.

Annegret Hofbauer

www.wertschatz-academy.com

Info@wertschatz-academy.com

© copyright



**Was Du gewinnen kannst,
wenn du diese Affirmationen
für Dich nutzt**

-

**Die 10 Vorteile
der Anwendung von
Affirmationen
für Herzöffnung und
stärkere Verbindung
zwischen Kopf und Herzen**

**Annegret Hofbauer
www.wertschatz-academy.com
Info@wertschatz-academy.com
© copyright**



Harmonische Verbindung:

zwischen Kopf und Herz, was zu einer ausgewogenen Lebensführung führt.

Ganzheitliche Entscheidungsfindung:

sie unterstützen dich dabei, Entscheidungen nicht nur rational, sondern auch unter Einbeziehung der Intuition und des Herzens zu treffen.

Tiefe Selbsterkenntnis: Durch sie entwickelst du eine tiefere Selbsterkenntnis, indem du sowohl auf die Weisheit deines Verstandes als auch auf die Emotionen deines Herzens achtest.

Authentizität stärken: sie können dich dabei unterstützen, authentisch zu sein und dich ermutigen, deine Emotionen und Gedanken in Einklang zu bringen.

Annegret Hofbauer

www.wertschatz-academy.com

Info@wertschatz-academy.com

© copyright



Förderung von Mitgefühl: Sie können Mitgefühl fördern, indem sie dich dazu ermutigen, nicht nur mit dem Verstand, sondern auch mit dem Herzen auf die Bedürfnisse anderer einzugehen.

Stärkung der emotionalen Intelligenz: Durch die Anwendung dieser Affirmationen entwickelst du deine emotionale Intelligenz, indem du ein tieferes Verständnis für die eigenen Gefühle und die anderer förderst.

Kreativität fördern: sie können deine kreative Denkfähigkeit stärken, indem sie eine Verbindung zwischen dem logischen Denken des Verstandes und der intuitiven Kreativität des Herzens schaffen.

Annegret Hofbauer

www.wertschatz-academy.com

Info@wertschatz-academy.com

© copyright



Verbesserung deiner Beziehungen:

Diese Affirmationen, die auf die Verbindung von Kopf und Herz abzielen, tragen dazu bei, die Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen durch Empathie und Verständnis zu verbessern.

Stressreduktion: Die Integration von Affirmationen zur Verbindung von Kopf und Herz in deinen Alltag kann dazu beitragen, Deinen Stress zu reduzieren, indem Deine ausgewogenere Sichtweise auf Herausforderungen gefördert wird.

Spirituelle Entwicklung: Sie unterstützen deine spirituelle Entwicklung, indem sie eine tiefere Verbindung zu deinem inneren Selbst und zur universellen Weisheit fördern.

Annegret Hofbauer

www.wertschatz-academy.com

Info@wertschatz-academy.com

© copyright



**Warum öffne ich mein Herz
jeden Tag mehr für
Liebe und Mitgefühl?**

**Warum finde ich so
viel Freude und Frieden
in meinem offenen Herzen?**

**Warum fühle ich mich sicher
und geborgen, wenn
ich mein Herz öffne?**

Annegret Hofbauer
www.wertschatz-academy.com
Info@wertschatz-academy.com
© copyright



**Warum entdecke ich täglich
mehr Schönheit und Liebe in
meinem Herzen?**

**Warum bin ich würdig,
bedingungslose Liebe
zu geben und zu empfangen?**

**Warum strahlt mein Herz
Wärme und Freundlichkeit aus?**

Annegret Hofbauer
www.wertschatz-academy.com
Info@wertschatz-academy.com
© copyright



**Warum erlebe ich tiefe
Verbundenheit, wenn
ich mein Herz öffne?**

**Warum erlaube ich mir selbst
bedingungslose Liebe
zu spüren?**

**Warum heilt und stärkt
die Liebe in meinem Herzen
mich so kraftvoll?**

Annegret Hofbauer

www.wertschatz-academy.com

Info@wertschatz-academy.com

© copyright



**Warum fühle ich mich
authentisch und mutig,
wenn ich mein Herz öffne?**

**Warum öffnet sich mein Herz
jeden Tag mehr
für die Welt
um mich herum?**

**Warum vertraue ich darauf,
dass mein Herz
den richtigen Weg kennt?**

**Annegret Hofbauer
www.wertschatz-academy.com
Info@wertschatz-academy.com
© copyright**



**Warum finde ich Trost und
Geborgenheit in
meinem offenen Herzen?**

**Warum öffnet jeder Atemzug
mein Herz für die Liebe
des Universums?**

**Warum transformiert
und heilt die Liebe
in meinem Herzen?**

**Annegret Hofbauer
www.wertschatz-academy.com
Info@wertschatz-academy.com
© copyright**



**Warum wähle ich Liebe
über Angst in jedem Moment?**

**Warum erlebe ich
durch mein offenes Herz
tiefe Freude?**

**Warum öffnet sich mein Herz für
neue Möglichkeiten und
Erfahrungen?**

**Annegret Hofbauer
www.wertschatz-academy.com
Info@wertschatz-academy.com
© copyright**



**Warum ehre ich die Weisheit
meines Herzens und vertraue
darauf?**

**Warum schlägt mein Herz im
Rhythmus der Liebe?**

**Warum erlebe ich wahre Freiheit
durch mein offenes Herz?**

**Annegret Hofbauer
www.wertschatz-academy.com
Info@wertschatz-academy.com
© copyright**



**Warum finde ich Vertrauen und
Gelassenheit in meinem Herzen?**

**Warum ist Liebe die Antwort auf
alle Herausforderungen in meinem
Leben?**

**Warum erlebe ich tiefe
Verbundenheit mit allem Leben
durch mein offenes Herz?**

Annegret Hofbauer
www.wertschatz-academy.com
Info@wertschatz-academy.com
© copyright



**Warum finde ich
die perfekte Balance
zwischen
Verstand und Herz?**

**Warum öffne ich
meinen Verstand für
die Weisheit meines Herzens?**

**Warum bringe ich meine
Denkweise in Einklang mit den
Gefühlen meines Herzens?**

Annegret Hofbauer

www.wertschatz-academy.com

Info@wertschatz-academy.com

© copyright



**Warum finde ich
die perfekte Balance
zwischen
Verstand und Herz?**

**Warum öffne ich
meinen Verstand für
die Weisheit meines Herzens?**

**Warum bringe ich meine
Denkweise in Einklang mit den
Gefühlen meines Herzens?**

Annegret Hofbauer

www.wertschatz-academy.com

Info@wertschatz-academy.com

© copyright



**Warum höre ich auf
die Weisheit meines Herzens
bei Entscheidungen?**

**Warum finde ich Klarheit und
Verständnis, wenn ich
Verstand und Herz vereine?**

**Warum verbinde ich meine
analytischen Fähigkeiten
mit der Empathie meines
Herzens?**

Annegret Hofbauer

www.wertschatz-academy.com

Info@wertschatz-academy.com

© copyright



Wie wendest Du Affirmationen am besten in in deinem Alltag an?

Hier gebe ich Dir meine persönlichen Empfehlungen mit, so dass du den größten Nutzen daraus ziehen kannst:

- Stelle Dir diese positiven Fragen regelmäßig und lasse dadurch die positiven Antworten permanent in den Bewusstsein kommen.
- Gehe am besten ganz intuitiv die Fragen durch. Dort wo dein Blick, dein Herz, dein Finger hängen bleibt, die nimm für deine heutige Reflektion.

Annegret Hofbauer

www.wertschatz-academy.com

Info@wertschatz-academy.com

© copyright



Wie wendest Du Affirmationen am besten in in deinem Alltag an?

- Am besten schaffst du Dir ein regelmäßiges, vielleicht sogar tägliches, Ritual.
- Die beste Zeit ist morgens, direkt nach dem Aufwachen, wenn Dir noch nicht deine To Do's und Tagesthemen in den Sinn (Kopf) kommen.
- Du kannst dies aber auch abends direkt vor dem Einschlafen in deinen Tag einbauen.
- Hol Dir ein schönes Journal und schreib deine Gedanken und Gefühle zu deiner ausgewählten Frage direkt auf.

Annegret Hofbauer

www.wertschatz-academy.com

Info@wertschatz-academy.com

© copyright



Über mich:

Ich habe früher zu oft bei meinen Entscheidungen nicht mein Herz mit einbezogen, sondern nur meinen Verstand, was Sinn macht, was vernünftig ist befragt.

Und so ging mein Lebensweg von der unglücklichen Angestellten über den nebenberuflichen Aufbau meiner Selbständigkeit mit Kind und Kegel über mehrere Jahre bis ich mit fast 54 ALL-IN gegangen bin.

Als ich mich endlich entschieden habe, ab jetzt mein Herz in alle Entscheidungen mit einzubeziehen.

Meine Träume JETZT umzusetzen und nicht irgendwann.

Annegret Hofbauer

www.wertschatz-academy.com

Info@wertschatz-academy.com

© copyright



Und ab diesem Moment meiner mutigen und klaren Entscheidung, als ich mein Herz geöffnet habe und seine große Weisheit und die meines wunderbaren Verstandes zusammengebracht habe, wurde alles leicht.

Ich konnte wieder atmen, meine Lebenskraft und Lebendigkeit, mein Lachen, meine Kreativität, mein Fokus und meine Power waren wieder da. Als wären sie nie weg gewesen.

Heute bin ich eine glückliche Unternehmerin mit meinem Herzensbusiness. Und ich liebe es Menschen dabei zu unterstützen, ihr Herzensprojekt in ein florierendes Business der Neuen Zeit umzuwandeln - mit Kopf & Herz. Vielleicht auch Dich?

Annegret Hofbauer

www.wertschatz-academy.com

Info@wertschatz-academy.com

© copyright



Und wenn Du alleine nicht weiterkommst - weil der Kopf das eine und dein Herz Dir das andere sagt oder deine Angst Dir im Weg steht und Du einfach nicht mehr in diesem Spagat sein willst: Kopf oder Herz?

Wofür entscheide ich mich?

Und wenn du vielleicht schon länger genervt auf der Stelle trittst oder im Kreis läufst, weil Du Dich einfach nicht zu 100% für dein Herzensprojekt entscheiden kannst, du aber jetzt so die Nase richtig gestrichen voll hast und nicht weiter Wochen, Monate oder sogar Jahre deiner Lebenszeit verschwenden willst...

Dann nehme ich dich gern an die Hand.

Annegret Hofbauer

www.wertschatz-academy.com

Info@wertschatz-academy.com

© copyright



Entscheide Dich, mit mir deinen Weg zu ebnen - Schritt für Schritt.

Ich zeige Dir, wie Du Deine Kompetenz ausbaust und künftig alleine weißt, welcher Stimme Du vertrauen kannst, wie Du beides verbindest und nicht nur Herz oder nur Kopf.

Gemeinsam bringen wir Klarheit für Dich. Wir hacken Dein System.

Und ich zeige Dir den Weg auf in ein erfülltes Leben, auf Liebe basierend statt Angst und im Einklang mit Kopf und Herz, denn du lernst mit mir zusammen, künftig die richtigen Entscheidungen für Dich zu treffen, wieder in den Flow und in die Leichtigkeit zurückzukommen.

Gemeinsam sagen wir Ja! zu deinem Herzensprojekt!

Annegret Hofbauer

www.wertschatz-academy.com

Info@wertschatz-academy.com

© copyright

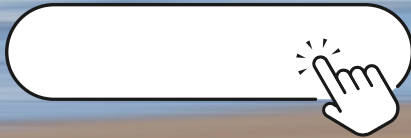


Wie klingt das für Dich?

Ja, das fühlt sich gut an, denkt jetzt dein Herz!

Ja, fühlt dein Kopf, das will ich!

**Und wenn Du auch ja sagst,
dann suche Dir jetzt Deinen
Wunschtermin aus für ein
kostenfreies Erstgespräch.**



**Hier geht es zu Annegret's
Terminkalender**

click
here!

Annegret Hofbauer

www.wertschatz-academy.com

Info@wertschatz-academy.com

© copyright



Ich wünsche Dir von Herzen, dass Du ab heute für dich die richtigen Entscheidungen triffst - mit Kopf und Herz. So dass auch aus Deinem Herzensprojekt, das Du schon so lange in Dir trägst, ein florierendes Business der Neuen Zeit wird!

Ich glaube an Dich!

Annegret

Annegret Hofbauer
www.wertschatz-academy.com
Info@wertschatz-academy.com
© copyright