



Was, wenn ein  
einziger Satz  
dein ganzes Leben  
verändern könnte?

Lass uns über Affirmationen & Iffirmationen sprechen.

# Affirmationen

Die Power deiner Gedanken



Du behauptest etwas Positives über dich. Affirmationen sind positive Sätze, die du dir selbst sagst, um dein Mindset zu stärken.

# Iffirmationen

Der Mindset-Hack mit "Warum?"



Du fragst etwas – und dein Gehirn beweist es dir. Iffirmationen sind positive Fragen, die dein Denken in eine neue Richtung lenken.

# Beispiel

Affirmation vs. Iffirmation



✨ Affirmation: „Ich bin glücklich.“

☁ Gedanke: „Bin ich aber nicht.“

✨ Iffirmation: „Warum fühle ich mich jeden Tag ein bisschen glücklicher?“

🧠 Dein Gehirn sucht Antworten und findet Gründe, warum das stimmt.

Probiere es für dich aus!