

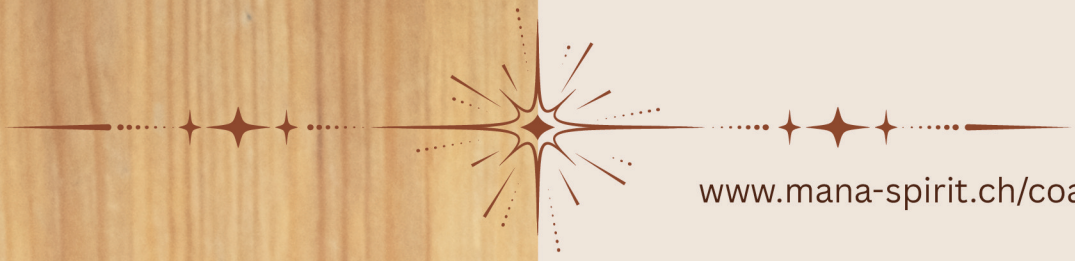
[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)



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

Lass uns über Affirmationen & Iffirmationen sprechen.





[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

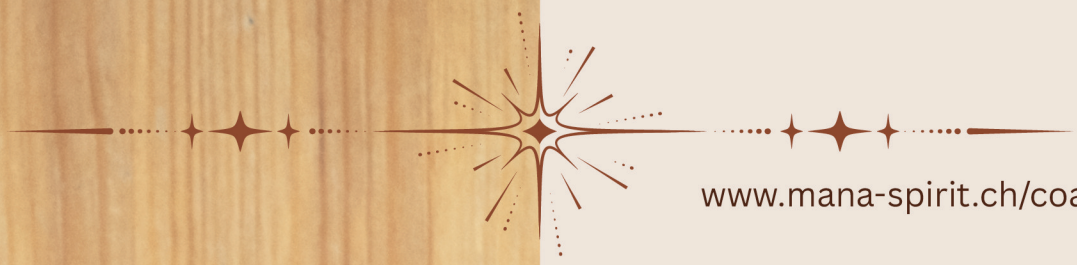
# Affirmationen

Die Power deiner Gedanken



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





[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

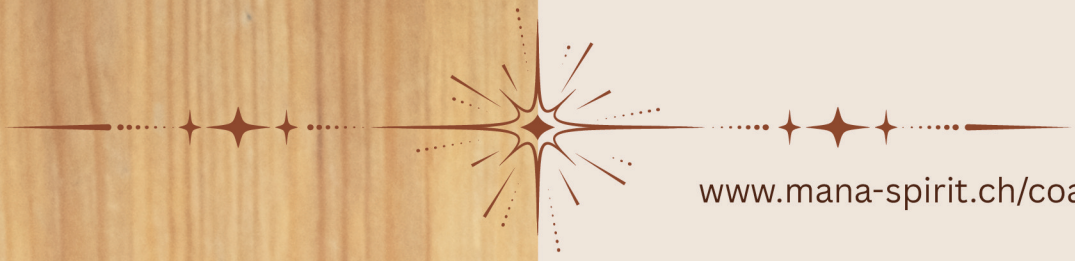
# Iffirmationen

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.





[www.mana-spirit.ch/coaching](http://www.mana-spirit.ch/coaching)

# Beispiel

Affirmation vs. Iffirmation



- ✨ Affirmation: „Ich bin glücklich.“
- ☁ Gedanken: „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!*