



AFFIRMATIES

Positieve affirmaties zijn stellingen (over jezelf of je omstandigheden) die je werkelijkheid zou willen zien worden.

Door elke dag te oefenen, elke dag ermee bezig zijn, zul je dit voelen en leren geloven.

Door herhaling aanvaardt ons onderbewustzijn dit en maken we deze stellingen "normaal" en "bekend".

Hierbij zijn 2 dingen belangrijk:

- **Positief:** onze geest maakt beelden en speelt filmpjes af, dus moeten we ons focussen op wat we wél willen ipv wat we niet willen. Wat wil je wél?

- **In de tegenwoordige tijd, nu:** onze geest kent het verschil niet tussen gisteren, nu of morgen, er is alleen maar nu.

Je kunt deze affirmaties luidop herhalen voor de spiegel, 10 keer opschrijven in een notitieboekje, tegen jezelf herhalen...

Jij kiest!

Belangrijk is de herhaling hiervan belangrijk is. Hoe vaker je ze herhaalt, hoe sneller ze in jouw onderbewustzijn geprogrammeerd worden en hoe sneller deze voor jou werkelijkheid zullen voelen (hoe sneller je je dus beter in de vel voelt).

Geef niet op na 5 dagen. Ook dit is een proces en ik raad je aan om deze affirmaties ook gedurende minimum 30 dagen te herhalen.

Op de volgende pagina heb ik enkele voorbeelden ter inspiratie.

Ga aan de slag met jouw 1 tot 3 favoriete affirmaties.

AFFIRMATIES TER INSPIRATIE

Algemeen

Ik hou van mezelf
Ik waardeer mezelf
Ik ben goed genoeg
Ik ben waardevol
Ik verdien het om gelukkig te zijn
Ik straal
Ik zit goed in mijn vel
Ik ben veilig
Ik ben gelukkig
Ik ben beschermd
Het Universum houdt van mij
Ik ben uniek en speciaal
Ik verdien het allerbeste

Lichaam

Ik ben mooi
Ik hou van mijn lichaam
Ik respecteer mijn lichaam
Ik luister naar mijn lichaam
Ik ben fit en vitaal
Ik ben gezond
Ik voed mijn lichaam met gezonde voeding
Ik hou van gezonde voeding
Ik hou van bewegen
Ik ben dankbaar voor mijn lichaam
Welzijn is mijn prioriteit
Ik hou van elke cel in mijn lichaam
Ik geniet van mijn lichaam

