

## Waarom positief affirmeren helpt!

Positieve affirmaties helpen jou om van binnen uit iets in beweging te zetten, Ze maken iets uitvoerbaar.

Spreek maar eens een negatieve overtuiging hardop uit “Ik ben waardeloos!” “Ik kan ook niets!” voel deze zware lading eens, en wat vertel je jezelf eigenlijk? Deze overtuigingen zorgen wel voor negatieve emoties en geven je nooit dat wat je eigenlijk diep van binnen wel wenst. Ik affirmeer elke dag, en dit is voor mij nu “normaal,” In mijn jeugd voelde ik mij alles behalve waardevol, ik verstopte mijzelf en heb altijd geloofd dat ik niet meer kon dan wat ik toen kon. Een grote illusie die ik in stand hield. Nu ik mijzelf het tegenovergestelde vertel, elke dag opnieuw, voel ik mij waardevol en leuk. Ik accepteer mijzelf en mijn leven is enorm positief veranderd. Ik stem mij elke ochtend af opdat wat ik wel wil. Ik voel mij, mede door positieve affirmaties, rijk met juist de kleine dingen. Ik laat ze echt gevoelsmatig binnen komen en dat geeft je een enorm rijk en dankbaar gevoel.



Ik heb een aantal van mijn eigen affirmaties uitgewerkt, die ik graag aan jullie cadeau doe. Het zijn hele mooie en sterke affirmaties die ik echt met liefde deel, zodat jullie jezelf meer en meer waardevol gaan voelen. Laat ze binnenkomen en voel ze ook echt, herhaal ze zo vaak als je wil, en je gaat merken dat er steeds meer positieve affirmaties bij gaan komen. Spreek ze altijd in *tegenwoordige tijd* uit en altijd *positief*. De woorden “Geen of niet,” niet gebruiken! Woorden als pijnvrij, of moeiteloos, ziektevrij niet gebruiken, je geeft dan juist aandacht aan de woorden pijn, moeite en ziekte.

Een affirmatie ankert zichzelf vaak stevig in je hele systeem na ongeveer 21 dagen, de kracht van herhaling! Ik schrijf ze zelf ook vaak op, waardoor ik echt een fysieke connectie met de woorden maak die ik op papier zet. Van binnen in mij voel ik dan een verandering op gang komen.

Succes en affirmeer er heerlijk op los!

- ♥ *Ik ben leuk en enorm waardevol*
- ♥ *Ik focus mij elke dag op fijne emoties, ik voel mij intens dankbaar*
- ♥ *Ik geloof en vertrouw volledig op mijzelf*
- ♥ *Ik weet en voel dat ik alles kan bereiken wat ik wil*
- ♥ *Als ik in de spiegel kijk dan zie ik waarde*
- ♥ *Ik behandel mijzelf met waarde en respect*
- ♥ *Ik vergeef mijzelf altijd, want mijn intenties zijn puur*
- ♥ *Ik zeg altijd volmondig JA tegen mijzelf*
- ♥ *Ik spreek vanuit mijn eigen waarheid*
- ♥ *Mijn gedachten werken voor mij, ik kies voor positieve en motiverende gedachten*
- ♥ *Ik geef mijzelf toestemming tot alles*
- ♥ *Ik laat dat los, wat losgelaten wil worden, en altijd vanuit liefde*
- ♥ *Ik voel mij ontspannen en vertraag waar nodig*
- ♥ *Waar ik naar verlang, verlangt ook naar mij*
- ♥ *Ik ben liefde, en straal liefde uit door elke porie van mijn lichaam*
- ♥ *Ik omarm mijn schaduwkanten, volledige acceptatie*
- ♥ *Ik vertrouw op mijn eigen waarheid*
- ♥ *Ik hoor volledig bij mijzelf*
- ♥ *Ik ben geweldig, dat is een feit!*
- ♥ *Alles wat ik nodig heb, komt in overvloed naar mij toe, ik ben de perfecte magneet*
- ♥ *Ik ben liefde en trek liefde in elk deelgebied van mijn leven naar mij toe*
- ♥ *Ik praat motiverend met mijzelf*
- ♥ *Ik leer van mijn lessen*
- ♥ *Ik hou enorm van het leven en het leven houdt van mij*