

# ***AFFIRMATIES***

E-BOOK ©LEVENVOLPASSIE 2021





# ***DENK GRENZELOOS POSITIEF!***

Gemiddeld hebben we 60.000 gedachtes op een dag. 75% van deze gedachtes is negatief. Dat is best veel. En niets is zo schadelijk als negatief denken. Het glas is halfvol of halfleeg. Wat is het bij jou? In principe heb je in beide gevallen even veel, maar hoe je er tegenaan kijkt, maakt het verschil of je het positief ziet of juist negatief. Dat beeld is alles bepalend voor je. Dit is wat je uitstuurt naar het universum.

Het overtuigd zijn van de waarheid van jouw gedachtes is ook letterlijk niets meer dan jouw gedachte, ingegeven door een stemmetje in je hoofd. Vaak ingegeven door angst. Realiseer je dat je niet je gedachte bent, maar dat je slechts de gedachtes hébt. Gedachtes zijn te gast in je hoofd en jij bepaalt zelf welke je toelaat en welke niet.

Elke gedachte die je toelaat, heeft invloed op je stemming, gevoel en mentale gezondheid.

Alles wat je gelooft, zegt, doet en voelt, komt naar je toe. Zowel positief als negatief. Dus wil je je leven veranderen en je gedachtes veranderen, begin daar dan direct mee.

Wil je een leuk en gezellig leven? Denk dan leuke en gezellige gedachtes. Voor een welvarend leven, heb je gedachtes nodig waarin je jezelf dit welvarende leven gunt en gelooft dat dit voor je weggelegd is. Voor een liefdevol leven, heb je liefdevolle gedachtes nodig. Ook over jezelf!

Dit alleen denken is nog niet genoeg: je moet er ook echt in geloven. Doe je dat niet, dan stuur je alsnog de verkeerde boodschap uit naar het universum. Als je erin gelooft, ga je hiernaar handelen en worden jouw acties jouw resultaten.



# Affirmatie

Een affirmatie is het koesteren van een positieve gedachte. Je geeft hiermee aan hoe je zou willen dat jouw realiteit eruit ziet. Door deze positieve gedachte regelmatig voor jezelf te herhalen, gaat je onderbewuste dit als waarheid aannemen en zal je deze nieuwe realiteit steeds meer gaan ervaren. Alles wat je tegen jezelf zegt én gelooft, neemt je onderbewuste aan als waarheid. Het kijkt niet naar hoe het werkelijk is, maar wat jij jezelf voorhoudt. Als je vaak genoeg tegen jezelf zegt dat je het toch niet kunt, dan lukt het vaak inderdaad ook niet.

Met affirmaties willen we dus het bewustzijn en onderbewustzijn beïnvloeden. Dit beïnvloedt je denkpatronen, je gedrag, je gewoontes en ook je omgeving. Ze geven je inzicht en zijn een inspirerende gedachte voor een positieve kijk op je leven.

Affirmaties stellen je in staat om bewust je gedachtes te beheersen. Een affirmatie is zorgvuldig opgebouwd om de juiste impact te hebben. Jouw affirmatie wordt j<sup>o</sup>uw waarheid, j<sup>o</sup>uw realiteit. Jij hebt alles al in je wat je nodig hebt om jezelf en het leven rondom jou te veranderen en aan te trekken wat je maar wilt.

Je kunt ze op elk vlak van je leven gebruiken. Zo kun je je gezondheidstoestand van lichaam en geest verbeteren, je kunt meer van jezelf houden, krijgt meer zelfvertrouwen en je denkpatronen en gewoontes veranderen. Je kunt met affirmaties afvallen en liefde en geld aantrekken.

***Een positieve gedachte  
in de ochtend, geeft de  
richting van je dag.***







# *Voordelen van affirmaties*

- ▶ Ze motiveren.
- ▶ Ze beïnvloeden het onderbewustzijn.
- ▶ Ze veranderen de manier waarop je denkt en hoe je je gedraagt.
- ▶ Je voelt je positief, energiek en actief.
- ▶ Je bent in een betere positie om je innerlijke en uiterlijke wereld te transformeren.
- ▶ Ze kunnen je helpen met het bereiken van je doelen.
- ▶ Ze houden je gefocust op je doel.

***You´ll never follow  
your inner voice,  
until you clear up  
the doubts in your  
mind.***



*Doe iets gek  
denk iets moois  
zeg iets liefs  
dan heeft elke dag  
iets positiefs!*





# *Hoe werkt het?*

Als je aan de slag gaat met affirmaties, is het belangrijk om in de juiste energie te zitten. Zorg voor een positieve energie. Dan werkt een affirmatie natuurlijk het meest effectief en stuur je ook de juiste boodschap naar je onderbewuste.

Wanneer je een affirmatie gebruikt, probeer dan te voelen wat het met je doet. Maak contact met je hart en laat je gevoel spreken. Voel je de positieve energie? Dan zit je op de juiste weg.

Zorg er altijd voor dat je geen negatief geladen woorden gebruikt in je affirmatie, zoals 'niet' of 'geen' of 'onvoldoende'. Deze negatief geladen woorden zullen altijd een negatief effect hebben op je affirmatie. Je zult het tegenovergestelde bereiken van wat je zou willen bereiken.

Want... alles is energie! En energie trekt gelijke energie aan.

Hoe maak je affirmaties? Hoe gebruik je ze? Hoe moet je nu affirmeren? En hoeveel affirmaties per dag kun je gebruiken?

WE CANNOT SOLVE OUR  
PROBLEMS WITH THE SAME  
THINKING WE USED WHEN WE  
CREATED THEM.

-ALBERT EINSTEIN







# *Ga aan de slag!*

Gebruik je creativiteit en maak affirmaties voor jezelf, voor iedere gewenste situatie

Herhaal je affirmatie zo vaak als je wilt en voel hem; zo verdrijf je ongewenste gedachtes uit je hoofd en bevestig je je eigen kracht, goedheid en liefde.

Voordat je dit doet, zorg ervoor dat je eerst je mind tot rust brengt met bijvoorbeeld een ademhalingsoefening of een meditatie. En ontdek vooral wat voor jou het beste werkt.

- Het is jouw affirmatie, dus maak hem zo persoonlijk mogelijk. Stem je affirmatie af op basis van wat je wilt bereiken. Het is *jóuw* affirmatie, dus alles is goed.
- Focus op 'ik' en zet je affirmatie in de tegenwoordige tijd.
- Houd het positief en gebruik geen negatieve woorden. Dus niet: ik ben zo blij dat ik niet meer ziek ben, maar: ik ben gezond.
- Kies voor affirmaties die je écht voelt. Dan zijn ze effectief. Voel je hem niet? Probeer hem dan te veranderen of maak hem specifieker.
- Geloof in je eigen affirmatie! Als je er zelf niet in gelooft of onbewust een negatieve overtuiging hebt, zal hij nooit (goed) gaan werken.
- Voeg affirmeren toe aan je dagelijkse ochtendroutine, zo vergeet je het nooit te doen. Start er bijvoorbeeld je ochtend mee. Heb je gelijk een positieve intentie gezet voor de dag.
- Je kunt ze luisteren, uitschrijven in je journal of hardop opzeggen (bijvoorbeeld tegen jezelf voor de spiegel, waarbij je jezelf in de ogen aan kunt kijken).





- Als je hem hardop zegt, doe dit 10x met een langzame en zelfverzekerde stem.
- Hang Post It's op of zet ze in je mobiel.
- Houd vol! Zoals met alles gaat het ook bij affirmaties om de kracht van herhaling (doe hem minimaal 30 dagen achter elkaar).
- Pas je acties erop aan. De affirmatie 'ik ben rijk' werkt niet als je praat en handelt alsof je blut bent.
- Gebruik er niet teveel tegelijk. Begin met 1 die je later eventueel kunt uitbreiden met een andere.



***You'll never follow  
your inner voice, until  
you clear up the  
doubts in your mind.***



*We do not see  
things as they are.  
We see things as  
we are.*





# Heb je inspiratie nodig?

## Affirmaties zelfvertrouwen, geluk & zelfliefde

Ik mag er zijn.  
Ik ben blij.  
Ik ben gelukkig.  
Ik ben dankbaar.  
Ik ben blij en dankbaar voor .....  
Ik kan het.  
Ik ben de beste.  
Ik ben een geluksvogel.  
Ik ben goed zoals ik ben.  
Ik ben genoeg.  
Ik ben de verandering.  
Wat ik doe, is goed.  
Ik ben het waard (om....).  
Ik laat los wat anderen van mij vinden.  
Ik kies voor mezelf.  
Ik kan alles!  
Ik heb zelfvertrouwen.  
Ik ben mooi.  
Ik ben belangrijk.  
Ik voel me rustig.  
Ik geloof in mezelf.

Ik ben trots op wie ik ben.  
Ik ben trots op mezelf.  
Ik accepteer mezelf zoals ik ben.  
Ik ben mooi van binnen & van buiten.  
Ik accepteer mezelf onvoorwaardelijk.  
Ik ben altijd mezelf.  
Ik voel me op mijn gemak, waar en met wie ik ook ben.  
Ik straal vertrouwen en positiviteit uit.  
Ik zie mezelf, accepteer mezelf en hou van mijn ware ik.  
Ik ben intelligent, capabel en zelfverzekerd.  
Ik heb potentie.  
Ik deel mijn potentie met de wereld.  
Ik heb talent.  
Ik leer elke dag en groei elke dag weer een beetje meer.  
Ik vind het fijn om nieuwe mensen te ontmoeten en nieuwe vrienden te maken.  
Mijn leven is geweldig.  
Geluk zit van binnen.  
Geluk zit in mij.  
Ik ben mijn dromen waardig.  
Ik mag mijn dromen uit laten komen.  
Ik accepteer makkelijk complimenten.  
Ik mag complimenten ontvangen.  
Ik ben het waard om te ontvangen wat ik wil.  
Ik ben de beste versie van mezelf.

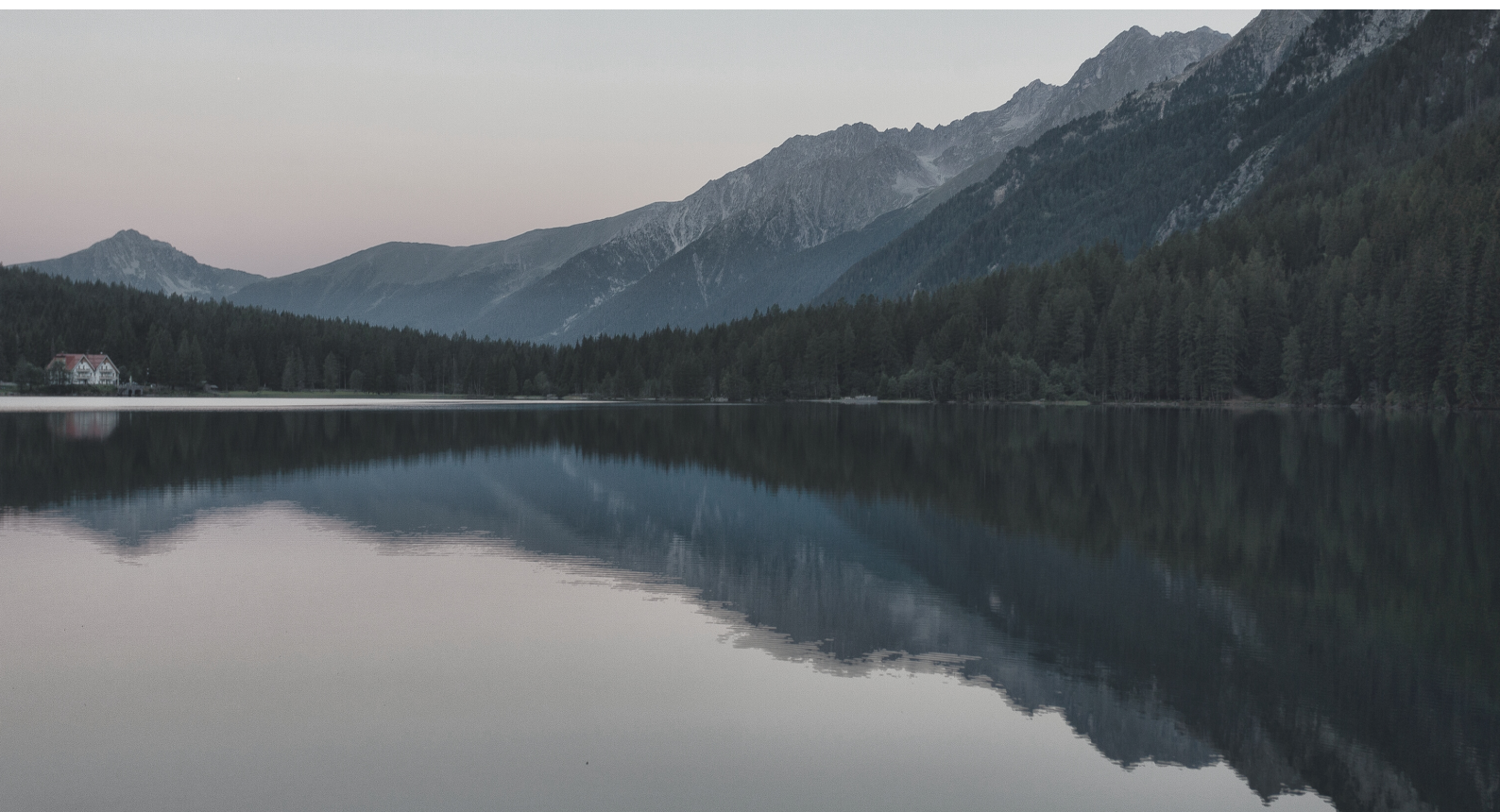




***Affirmaties om te leren loslaten: liefdevolle relaties, stress & innerlijke rust***

Ik ben altijd veilig.  
Ik leef in het moment.  
Ik ben in balans.  
Ik leef nu.  
Ik focus mij op positiviteit.  
Positief denken creëert positieve dingen.  
Ik kies voor positieve gedachten.  
Ik kies voor innerlijke rust.  
Ik geniet van mijn innerlijke rust.  
Ik mag loslaten om zo andere dingen te kunnen ontvangen.  
Ik kan alle blokkades opheffen.  
Ik overwin mijn blokkades.  
Ik heb meer dan genoeg tijd.  
Ik stel mezelf open voor de liefde.  
Ik geef mijn hart.  
Ik ontvang het hart van een ander.  
Ik ben liefde waard.  
Ik ben liefdevol.  
Ik ben het waard om geliefd te worden.  
Ik trek de juiste persoon voor mij aan.  
Ik kies ervoor om liefde te geven.  
Ik mag liefde ontvangen.

Ik sta open voor liefde.  
Ik trek alleen gezonde relaties aan.  
Ik verdien het om een liefdevolle relatie aan te gaan.  
Ik ben omringd door liefde.  
Ik ben liefdevol naar mezelf en naar anderen.  
Ik mag liefde geven.  
Ik ben dankbaar voor de lieve mensen om mij heen.  
Ik heb een geweldige partner.  
Mijn partner toont me diepe, hartstochtelijke liefde.  
Ik trek positieve mensen aan.  
Ik vertrouw op het proces.  
Ik vertrouw op het universum.  
Ik geef mij over aan het universum.  
Het universum is voor mij aan het werk.  
Het universum luistert naar mij.  
Het leven is gevuld met overvloed en vreugde.  
Ik trek mensen aan die bij mij passen.  
Het universum brengt mij mijn soulmate.  
Ik vind liefde overal waar ik ga.  
Ik heb een partner die mij respecteert.  
Ik ben dankbaar voor alle liefde om mij heen.

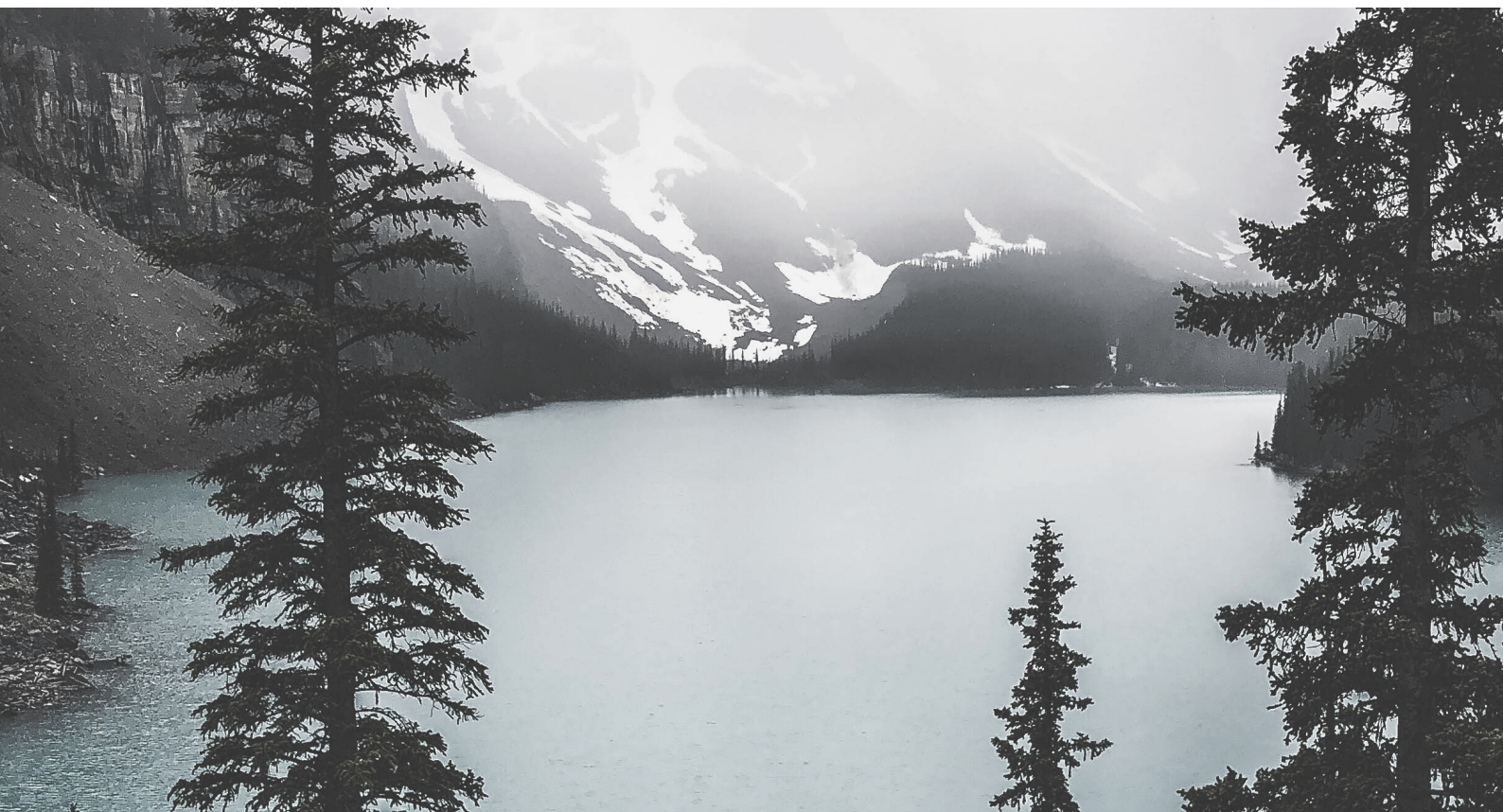




## ***Affirmaties voor gezondheid***

Ik ben gezond.  
Ik ben een goede gezondheid waardig.  
Ik ben verantwoordelijk voor mijn gezondheid.  
Ik heb een gezonde leefstijl.  
Ik ben fit en zit vol energie.  
Ik ben vol energie.  
Ik voel me energiek.  
Ik hou van mijn lichaam.  
Ik hou van mijn schoonheid.  
Ik omarm mijn lichaam zoals het is.  
Ik ben dankbaar dat ik gezond ben.  
Mijn gezondheid wordt elke dag beter.  
Ik eet wat goed is voor mijn lijf.  
Ik heb controle over wat ik eet en hoeveel ik eet.  
Sporten is gezond.  
Ik hou van sporten.  
Ik voel me goed als ik sport.  
Ik herstel mijn lichaam met liefde.  
Mijn lichaam geneest zichzelf zonder moeite.  
Mijn lichaam is mooi en gezond.  
Ik ben aantrekkelijk.  
Ik zie er geweldig uit.  
Ik geniet van mijn lichaam.  
Ik mag mijn lichaam laten zien.

Ik hou van mijn rondingen.  
Mijn lichaam wordt elke dag sterker.  
Ik focus op positieve vooruitgang.  
Ik ben sterk.  
Ik ben dankbaar dat ik leef.





## ***Affirmaties voor geld, werk en succes***

Ik ben trots op wat ik bereik.  
Ik kies voor financiële vrijheid.  
Ik ben een succesvolle ondernemer.  
Ik geniet van het proces.  
Mijn inkomen neemt elke maand toe.  
Ik houd van geld en geld houdt van mij.  
Ik doe alles wat ik kan.  
Ik ben succesvol in alles wat ik doe.  
Ik ben gemotiveerd om mijn doelen te bereiken.  
Ik ben op de juiste weg om mijn doel te realiseren.  
Ik verdien geld met mijn passie.  
Ik heb altijd meer geld wat binnenkomt dan wat eruit gaat.  
Ik heb altijd voldoende geld.  
Ik vertrouw erop dat er altijd weer nieuw geld binnenkomt.  
Geld stroomt moeiteloos en makkelijk naar mij toe.  
Ik kan het leven leiden dat ik wil leiden.  
Waar ik ook ben, geld zal altijd blijven binnenstromen.  
Ik verdien succes en geluk.  
Uitdagingen zijn kansen om te groeien.

Alles is mogelijk.  
Ik ben een magneet voor geld.  
Ik trek geld aan.  
Ik trek succes aan.  
Ik ben succesvol.  
Ik overwin alle geldbelemmeringen.  
Rijkdom is een belangrijk onderdeel van mijn leven.  
Ik mag rijkdom als een belangrijk onderdeel van mijn leven ervaren.  
Mijn leven is gevuld met gezondheid en rijkdom.  
Ik verdien overvloed.  
Ik verwacht overvloed.  
In verwacht, ontvang en accepteer geld.  
Ik verwacht, ontvang en verdien welvaart.  
Ik heb meer dan genoeg geld.  
Er staat altijd meer dan genoeg geld op mijn rekening.  
Geld kun je opnieuw maken.  
Geld is in overvloed.  
Ik sta open voor alle rijkdom die het leven mij brengt.  
Ik ben financieel vrij.

