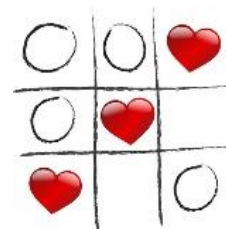


Het ABC van positieve affirmaties.

Je vindt hier een divers aantal positieve affirmaties die ik geschreven heb met de intentie om optimisme, kracht en energie te vergroten. Ik moedig je aan om zoveel mogelijk jouw eigen affirmaties te schrijven. Het gaat er uiteindelijk om dat de affirmerende zinnen bij jou een bel doen rinkelen: "Hé, dit geeft me een goed gevoel. Hier wil ik meer van!".

Dit is het alfabet van positieve affirmaties:

- A** Ik trek positieve ervaringen *aan*.
- B** Elke dag gaat het van *best* naar *beter*.
- C** Ik *concentreer* me op datgene dat er toe doet.
- D** Ik ben *daadkrachtig*.
- E** Ik ben vol *energie*.
- F** Ik ben een *fantastisch* mens.
- G** Ik kies voor *gedachten* die mij motiveren.
- H** Ik zet *hoop* om in werkelijkheid.
- I** Ik concentreer me op mijn cirkel van *invloed*.
- J** *Jaloezie* is mij vreemd: ik gun anderen het beste.
- K** Ik heb de *kracht* om het beste uit mijzelf te halen.
- L** Alles wat niet meer bij me past, *laat* ik in vertrouwen *los*.
- M** Ik ben een *magneet* die overvloed aantrekt.
- N** *Nu* is de tijd om actie te nemen.
- O** Ik leef een *overvloedig* leven.
- P** Ik ben *perfect* zoals ik ben.



- R** Ik geniet van mijn voedende *relaties*.
- S** Ik leer van elke *stap*.
- T** Ik ben *trots* op wat ik heb bereikt.
- U** Van elke *uitdaging* maak ik een positieve kans.
- V** Ik *vertrouw* op mijn innerlijke wijsheid.
- W** Mijn onderbewustzijn *weet* precies wat goed voor mij is.
- Z** Ik laat al mijn *zorgen* los.

Je leest dat alle affirmaties over *jezelf* gaan. Het doel van affirmaties is om het geloof in jezelf te versterken. Krachten zijn gedachten, let bij het maken van je eigen affirmaties op hoe je deze formuleert, bevestig alleen datgene dat ook jouw bedoeling is. Voorbeelden van affirmaties zijn ook volop op internet te vinden. De Koningin van affirmaties is Louise Hay. Haar talloze boeken, tweets en facebook post's vormen een bron van inspiratie en beschrijven duidelijk het positieve effect van het dagelijks gebruik van affirmaties. Louise is zowat dagelijks actief en dus te volgen via diverse social media.

Herhaling, herhaling en herhaling.

Herhaling is de kracht van reclame. Creëer jouw eigen affirmaties en herhaal deze dagelijks. Zet ze in je telefoon, schrijf ze in je agenda of hang ze ergens op, je zult merken dat je je binnen afzienbare tijd anders begint te voelen over een specifieke situatie. En niet alleen over die situatie, maar vooral ook over *jezelf*. En daar gaat het uiteindelijk om. Zonder herhaling is een affirmatie echter nutteloos, je hebt tenslotte ook niet in één les leren schrijven. Met herhaling 'programmeer' je jouw onderbewustzijn en dus jezelf voor geluk en succes: nu en in de toekomst.

Wist je dat veel gelukkige en succesvolle mensen maken bewust gebruik van positieve affirmaties? Ze bevestigen continue wie ze willen zijn en wat ze willen bereiken.

Dare to be the best possible version of yourself !

