

222 AFFIRMATIES

VOOR MEER OVERVLOED, LIEFDE
EN SUCCES IN JE LEVEN





Welkom

mooie ziel

YESSS, IT'S YOUR TIME TO SHINE

Dank je wel voor je aankoop!

Heel fijn dat jij deze stap genomen hebt! Graag nemen wij je mee op reis om je te laten proeven hoe krachtig affirmaties werken.

Affirmaties dragen bij aan het herprogrammeren van je hersenen. Als jij je verlangens helder hebt kun je daar de juiste affirmatie bij gaan creëren. Ga deze affirmatie herhalen en nog meer herhalen en stel het je tijdens het herhalen helemaal voor: hoe het voelt, visualiseer beelden erbij, maak het zo echt mogelijk.

Zo creëer je nieuwe neurologische verbindingen en daarmee je nieuwe toekomst! Hoe mooi is dat!

Deze 222 affirmaties zijn als inspiratie voor jou om meer **overvloed, liefde** en **succes** in je leven aan te trekken.

Voel je vrij om deze affirmaties aan te passen. Het is belangrijk dat de affirmatie resoneert bij je. Dat je het echt heel graag wil, dan klopt het.

Wij wensen jou alvast een inspirerende reis en gunnen jou een leven vol liefde, magie en flow!

Liefs & magie,

Ann Thys

Ann Thys
Lotus life coaching

Mariet Brans

Mariet Brans
Studio Zijn

ANN THYS

Lotus life coaching

Als holistisch coach, NEI therapeut & yogadocent is het mijn missie om mensen te begeleiden op hun pad naar meer bewustwording...om zo dichterbij zichzelf te komen en de mooie persoon te ontdekken die ze werkelijk zijn.

Je wordt aangespoord om te luisteren naar de stem van je ziel zodat jouw licht weer kan stralen en jij moeiteloos jouw diepste verlangens kan manifesteren.

WWW.LOTUSLIFECOACHING.BE



MARIET BRANS VAN STIPDONK

Studio Zijn

Studio Zijn is een plek waar ik recht vanuit mijn hart met heel veel passie en liefde mensen begeleid en inspireer om hun ware potentieel te leven. Om te groeien, te bloeien en helemaal zichzelf te mogen zijn!

Ik ben ervan overtuigd dat hoe meer je vanuit je ware zelf/ziel leeft hoe meer synchroniciteiten op je pad komen en je precies manifesteert wat voor jou de bedoeling is om je mooiste leven te leven.

En geloof me manifesteren gaat dan met gratie, genot en gemak!

WWW.STUDIOZIJN.NL



[BEWUSTBEZIELDLEVEN](#)



[ONLINE CURSUS BEZIELD MANIFESTEREN](#)

AFFIRMATIE

Overzicht

BLZ 4	Wat is een affirmatie
BLZ 7	"Spelregels" voor een goede affirmatie
BLZ 8	Affirmaties voor een goed begin van jouw dag
BLZ 9	Affirmaties voor meer zelfliefde
BLZ 11	Affirmaties voor meer liefde
BLZ 12	Affirmaties voor een positief zelfbeeld
BLZ 13	Affirmaties voor meer zelfvertrouwen
BLZ 14	Affirmaties omtrent gezondheid
BLZ 17	Affirmaties om stress & angst los te laten
BLZ 18	Affirmaties voor meer geluk & succes
BLZ 20	Affirmaties voor geld en rijkdom
BLZ 22	Affirmaties voor het slapen gaan
BLZ 25	Mijn affirmaties
BLZ 27	Wil je meer?



WAT IS EEN AFFIRMATIE

Een affirmatie is niets anders dan een positieve boodschap voor jezelf.

Met een affirmatie beïnvloed je je onderbewustzijn en kun je het her-programmeren. Wie maar vaak genoeg positieve affirmaties herhaalt, zal de hersenen trainen om positieve gedachten te versterken.

Gedachten veroorzaken gevoelens. Als je erin slaagt om je gedachtes te veranderen, verander je ook je gevoelens.

Affirmaties zijn korte bekrachtigende en positieve zinnnetjes die je tegen jezelf in herhaling zegt. Daarmee her-programmeer je jezelf als het ware. Je bevestigt eenvoudigweg wat waar is voor jou en je voegt tegelijkertijd informatie toe aan de geheugencellen van je geest.

Onbewust zeggen we vaak meerdere keren per dag tegen ons zelf zinnen als:

- Ik ben stom
- Ik ben lelijk
- Ik kan het niet
- Ik ben niet goed genoeg
- Ik ben het niet waard om..
- etc. etc.

Herken je ze?

Als je ze maar vaak genoeg herhaalt ga je ze als waarheid ervaren. Je hebt er jouw realiteit mee gecreëerd en je versterkt de gedachte met iedere bewuste of onbewuste keer dat je die gedachte denkt, de emotie voelt en je het bijbehorende gedrag herhaalt.

Soms zit je vast in een negatieve stroom van gedachten, bewust of onbewust. Het probleem is dat als je alles van een donkere kant bekijkt, je ook negatieve situaties gaat aantrekken.

Positief denken is enorm krachtig. Ook al ben je een echte negatieveling, in elk van ons zit positiviteit, licht en liefde. Het is enkel een kwestie van dit lichtje te vinden. Deze zoektocht is niet altijd gemakkelijk, maar eens je dit hebt gevonden, ga je dit ook uitstralen en ernaar handelen. Je kunt als het ware heel je leven opnieuw gaan creëren. Hoe moeilijk je dag soms ook lijkt. Je kunt altijd wel iets positiefs vinden dat je hebt gezien. Dit kan iets heel kleins zijn. Als je het maar bewust opmerkt. En dit is de eerste stap naar meer positiviteit in je leven.

Alleen jij bepaalt welke negatieve gedachten of overtuigingen je wilt veranderen. Als je voortdurend positieve affirmaties herhaalt met overtuiging, gaat langzaam maar zeker de weerstand die je hebt afbreken. De affirmaties zullen dan de manier waarop je denkt en je voelt over de dingen veranderen. Je gaat dan positieve ervaringen in veel aspecten van je leven ondervinden.

Een voorbeeld:

"Ik ben stom, lelijk" etc. wordt dan: "Ik mag er zijn, precies zoals ik ben"



**“IK MAG ER
ZIJN,
PRECIES
ZOALS IK
BEN”**

Sommige affirmaties ga je gemakkelijk kunnen zeggen en andere affirmaties brengen een gevoel van weerstand naar boven. Ze voelen een beetje aan als een leugen. In dit geval kan het iets langer duren vooraleer het positieve effect duidelijk wordt. Als je een diepgewortelde negatieve overtuiging hebt over een bepaald onderwerp, gaat het ook langer duren tot de weerstand volledig is afgebroken. Het maakt op zich niet uit wat je precies in je leven wilt veranderen.

Een mooie manier is dan om de stap kleiner te maken.

Als je bijvoorbeeld het verlangen hebt om de affirmatie: "ik ben gelukkig" te integreren, maar zodra je deze uitspreekt stuit je op weerstand en voelt het als een leugen dan zou je deze kunnen veranderen in: "Iedere dag voel ik me gelukkiger" of "Iedere dag word ik meer en meer gelukkig".

Zodra deze helemaal goed voelt en geïntegreerd is kun je de affirmatie: "Ik ben gelukkig" nemen. Het is belangrijk dat als je de affirmatie uitspreekt het ook ECHT voelt, anders werkt het niet.

Je kan positieve affirmaties gebruiken om meer zelfvertrouwen te krijgen of om meer geluk en liefde in je leven te brengen. De affirmaties veranderen de manier waarop je denkt waardoor oude, vastgeroeste ideeën gaan verdwijnen. De nieuwe, positieve ideeën gaan zich langzaam maar zeker manifesteren in je leven waardoor je meer en meer positieve ervaringen zal hebben.

Positieve affirmaties zijn meer dan enkele zinnestukjes herhalen. Het is een proces van bewustwording. Je kiest namelijk wat je wilt denken en hierdoor projecteer je gelukkige, positieve gedachten.

Neem bijvoorbeeld de tijd om eens na te denken over hoe jij zou willen dat je leven er zou uitzien. Wat wil je precies veranderen of verbeteren? Misschien wil je meer zelfvertrouwen of wil je meer succes of liefde in je leven? Zoek uit wat je precies wilt. Op basis daarvan kun je een positieve zin formuleren waarvan je graag wilt dat die zich manifesteert. Je zegt de affirmaties alsof ze nu al waar zijn, dus in de tegenwoordige tijd.

Op die manier geeft je telkens een bevestiging aan je hersenen dat het er al is. Positieve affirmaties kun je gebruiken op verschillende manieren. Je kan ze bijvoorbeeld opzeggen als je voor de spiegel staat. Het kan helpen om jezelf recht in de ogen te kijken omdat je zo de betekenis van de affirmatie meer kracht geeft. Je kan de positieve affirmaties ook opschrijven. Schrijf positieve gedachten op nota's die je overal in je huis ophangt zodat je ze opmerkt gedurende de dag. Of je kan ook vele malen je affirmaties opschrijven. Op die manier geef je ook telkens een boodschap aan je onderbewustzijn. Het is niet de bedoeling om affirmaties zomaar op te dreunen. Hoe meer passie je gebruikt, hoe beter en sneller ze zullen werken. Nog een effectieve manier is om je affirmaties te zingen. Welke manier je ook kiest, het is belangrijk dat jij je hier goed bij voelt.

Positieve affirmaties zijn een krachtig hulpmiddel voor persoonlijke groei. Het is een speelse manier om je leven te sturen in de richting die jij wilt.

“YOU BECOME WHAT YOU BELIEVE”

“SPELREGELS” VOOR EEN GOEDE AFFIRMATIE

- Hou het kort & positief
- Begin de zin met Ik en dan je naam
- Hier en Nu in de tegenwoordige tijd
- Hou het bij jezelf, ga uit van je eigen kracht
- Gebruik een werkwoord in de zin
- Ik ben, Ik voel, Ik ontvang etc etc.

- Soms merk je dat als je een bepaalde affirmatie opzegt dat hij je diep van binnen raakt, omdat het bijvoorbeeld je hartenwens is. Je wilt het zo graag, maar het komt keihard binnen dat het op dit moment nog niet zo is. Dan weet je zeker dat je goed zit en dat dat de affirmatie is die bij jou past.
- Schrijf, zeg het met gevoel. Laat het niet vanuit je hoofd komen. In de trant van: zo dat heb ik dan ook weer gehad. Laat emoties toe, daar zit de kracht en de heling.
- In het herhalen van de affirmatie ligt kracht
- Als je bv. op een negatieve toon iets positiefs tegen jezelf zegt, zal je onderbewuste het verschil in toon en tekst niet herkennen en gebeurt er niks. Dus breng jezelf in een positieve staat en help jezelf op weg naar succes.
- Stap niet in de valkuil te denken dat affirmaties niet werken. Als je denkt dat ze niet werken dan werken ze ook niet!! Probeer te voelen wat eronder zit.

HOE START IK MET AFFIRMEREN?

- Breng je verlangen in kaart
- Wat zou je echt heel graag willen?
- Kijk binnen welk gebied dit valt.
- Wil je bv meer zelfliefde, kijk dan welke affirmatie het beste bij je past op de pagina van zelfliefde en kies deze.
- Spreek de affirmatie hardop uit.
- Leg je hand op je hart en zeg het met gevoel en overtuiging. Alsof het al zo is.
- Het mag spannend zijn.
- Herhaal het zo vaak als je wilt. Er is geen maximum.
- Er is wel een minimum: je kunt niet een paar keer een affirmatie opzeggen en er dan mee stoppen. Denk in weken en maanden, niet in dagen.
- Als je al een tijdje bezig bent, voel dan of deze nog klopt. Als je affirmatie bv is: Iedere dag ervaar ik meer zelfliefde, mag deze wellicht veranderen in: Ik ervaar zelfliefde

AFFIRMATIES VOOR EEN GOED BEGIN VAN JOUW DAG

GOEDEMORGEN MOOI MENS

- Vandaag is een fijne dag
- Vandaag zorg ik goed voor mezelf
- Vandaag ben ik lief voor mezelf
- Vandaag blijf ik dicht bij mezelf
- Ik houd van mezelf en zorg goed voor mezelf
- Ik ben precies goed zoals ik ben
- Ik ben gezond en zorg goed voor mezelf
- Ik heb vertrouwen in mezelf
- Ik ben rustig, ontspannen en geduldig
- Ik verdien liefde en geluk
- Ik heb de kracht om het beste uit mezelf te halen
- Ik ben dankbaar voor deze dag
- Ik vergeef mezelf en anderen gemakkelijk
- Ik sta open voor liefde
- Ik houd van mijn leven
- Als iets niet bij mij past laat ik het los
- Ik leef in het nu. Het hier en nu
- Ik lach veel en ik ben vol energie
- Ik ben wie ik ben en ik kan alles bereiken wat ik wil

AFFIRMATIES VOOR MEER ZELFLIEFDE

- Ik hou van mezelf.
- Ik heb de kracht om elke dag de beste versie van mezelf te zijn.
- Vandaag ben ik lief voor mezelf.
- Iedere dag houd ik meer van mezelf.
- Ik accepteer mezelf precies zoals ik ben.
- Ik ga liefdevol en respectvol om met mezelf.
- Ik ontvang de liefde die ik elke dag tegenkom.
- Ik weet dat ik liefde waard ben en ik accepteer het nu.
- Ik geef liefde weg en het komt vermenigvuldigd naar me terug.
- Ik ben liefdevol voor mezelf.
- Mijn hart is het middelpunt van liefde.
- Met een zuiver hart kan je alles bereiken.
- Ik ben trots op de dingen die ik bereikt heb.
- Ik koester de liefde in mijzelf en deel deze met anderen.
- Ik hou van mezelf zoals ik ben.
- Ik hou van elk facet van mijn bestaan.
- Ik ben blij en liefdevol, nu en voor altijd.

“BELIEVE IN YOUR HEART THAT YOU'RE MEANT TO LIVE A LIFE FULL OF PASSION, PURPOSE, MAGIC AND MIRACLES”

-ROY T. BENETT-



**IK LEEF
IN
LIEFDE
&
HARMONIE**

AFFIRMATIES VOOR MEER LIEFDE

- Mijn leven is vol liefde.
- Ik laat alle twijfels los en ik laat de liefde me vinden.
- Mijn relaties zijn liefdevol en harmonieus.
- Ik ben zo dankbaar om liefdevolle relaties te hebben.
- Ik verheug me op de liefde die ik iedere dag ontvang.
- Ik ben omringd door liefde.
- Liefde geven en ontvangen is in een perfecte balans
- Ik trek gezonde relaties aan.
- Vandaag kies ik ervoor om liefde te geven.
- Ik heb een geweldige partner en we zijn perfect in harmonie met elkaar.
- Iedereen houdt van me.
- Ik ben klaar om de perfecte partner te vinden.
- Mijn partner waardeert me.
- Onze liefde voor mekaar is krachtig.
- Ik verdien liefde, romantiek en vreugde.
- Mijn hart staat open voor liefde.
- Er is een eindeloze stroom van liefde om me heen.
- Ik accepteer de liefde van anderen.

**IK BEN OMRINGD
DOOR LIEFDE**

AFFIRMATIES VOOR EEN POSITIEF ZELFBEELD

- Ik ben de moeite waard
- Ik mag er zijn
- Ik kan & mag genieten
- Ik vergeef mijn onvolkomenheden
- Ik voel me goed zoals ik ben
- Ik ben liefdevol voor mezelf
- Ik mag zijn wie ik ben
- Ik heb veel te geven
- Ik waardeer mezelf
- Ik ben uniek
- Ik bepaal hoe ik wil leven
- Ik ben waardevol
- Ik mag gevoelig zijn
- Ik mag onzeker zijn
- Ik doe mijn best, dat is genoeg
- Ik mag er helemaal zijn

*“Love yourself first, and everything else
falls into line.”*

AFFIRMATIES VOOR MEER ZELFVERTROUWEN:

- Ik vertrouw op mezelf
- Alles wat ik nodig heb is in mij aanwezig
- Wat er ook gebeurt, ik kan het aan
- Ik ben vitaal
- Ik ben krachtig
- Ik vertrouw in mijn mogelijkheden
- Ik geef het beste van mezelf
- Ik mag fouten maken
- Ik mag leren
- Ik hoef het niet alleen te doen
- Ik kan uitdagingen aan gaan
- Ik ben goed zoals ik ben
- Ik kan bereiken wat ik wil
- Ik ben trots op mezelf
- Ik verleg mijn grenzen
- Ik kan voor mezelf opkomen

AFFIRMATIES VOOR GEZONDHEID

- Ik adem kracht, vitaliteit en energie in en stress uit.
- Elke dag word ik fitter, gezonder en sterker.
- Ik zorg goed voor mijzelf op alle vlakken.
- Ik maak gezonde keuzes omdat ik mijzelf respecteer.
- Vandaag is mijn welzijn mijn top prioriteit.
- Ik ben vrij van pijn.
- Ik ben gek op groente en fruit.
- Ik voel me geweldig omdat ik zo goed in mijn vel zit.
- Ik ben vol zelfvertrouwen.
- Ik zie er jong en gezond uit en zo voel ik me ook.
- Ik verdien en ontvang wat ik nodig heb.
- Moeiteloos eet ik alleen dat wat goed en gezond voor me is.
- Iedere dag leer ik om meer van mijn lichaam te houden.
- Ik hou van elke cel van mijn lichaam.
- Ik geniet van voedsel dat het allerbeste is voor mijn lichaam.
- Mijn lichaam waardeert de zorg die ik eraan besteed.
- Het is mijn gewoonte om in beweging te zijn.
- Mijn dag is prachtig, hoeveel ik ook weeg.
- Ik ben van nature slank en bereik moeiteloos mijn streefgewicht..
- Een volmaakte gezondheid is mijn goddelijke recht.
- Ik eet vanaf nu enkel wat goed voor me is.
- Mijn lichaam is mijn tempel en ik zorg er goed voor.
- Ik hou van het leven en ben dankbaar voor mijn gezonde lichaam.

POSITIEVE AFFIRMATIES VOOR GEZONDHEID

- Vandaag kies ik ervoor om mijn schoonheid, kracht en uniekheid te eren.
- Ik hou van het gevoel als ik goed voor mezelf zorg.
- Ik ben gezond, fit, stralend en vitaal.
- Ik ben dankbaar voor de levenskracht die door me heen stroomt.
- Mijn lichaam is energiek en vol met levensenergie.
- Elke dag word ik fitter en gezonder.
- Ik hou van mijn lichaam.
- Ik ben gezond, gelukkig en optimistisch.
- Ik voel me goed.
- Investeren in mijn gezondheid is de beste investeringen die ik kan doen.
- Ik focus op mijn positieve vooruitgang.
- Ik hou van mijn lichaam van binnen, buiten en van top tot teen.
- Ik focus op wat goed voelt voor mijn gezondheid
- Ik zorg liefdevol voor mijn lichaam.
- Mijn hoofd en hart zijn in balans.
- Lichaam en geest zijn aligned.

Tip

Je ziet dat er soms een kleine nuance verschil zit in de affirmatie. Voel welke het meest bij jou resoneert. De stap moet niet te groot zijn, Je moet het je voor kunnen stellen dat het zo is en tegelijkertijd een "ohh wauw" gevoel. Zo van ik kan bijna niet geloven dat dit mijn werkelijk is geworden.

REMINDER



Ik ben gezond, fit, stralend
en vitaal.

AFFIRMATIES OM STRESS EN ANGST LOS TE LATEN

- Ik geloof en heb vertrouwen in mezelf.
- Ik laat al mijn zorgen los.
- Ik kan mijn angsten loslaten.
- Met gratie, genot en gemak laat ik mijn angst los
- Ik groei elke dag.
- Vandaag zie ik overal mogelijkheden.
- Ik hou van het leven en het leven houdt van mij.
- Ik heb veel te bieden.
- Ik mag zijn wie ik ben.
- Ik ben de moeite waard.
- Ik bepaal hoe ik wil leven.
- Ik kan / laat de druk in mijn hoofd los.
- Ik luister naar de signalen van mijn lichaam.
- Ik mag me ontspannen.
- Het is veilig om te ontspannen.
- Ontspannen zijn is mijn geboorterecht.
- Ik heb de kracht om het beste uit mijzelf te halen.
- Ik zeg volmondig ja tegen het leven.
- Ik hou ervan om me vrij te voelen.
- Ik slaag in alles wat ik doe.
- Ik laat verwachtingen los
- Ik hoef mezelf niet te bewijzen
- Ik respecteer de grenzen van mijn vermogens
- Ik ervaar vrede in mijzelf
- Ik kan loslaten wat anderen van mij vinden

AFFIRMATIES VOOR MEER GELUK EN SUCCES

- Het leven is gevuld met liefde, plezier en vriendschap.
- Ik open mijn hart en verwelkom prachtige dingen in mijn leven.
- Van elke uitdaging maak ik een overwinning.
- Ik geniet van mijn relaties.
- Ik kies voor geluk in plaats van gelijk.
- Bij alles wat ik doe voel ik elke dag grote vreugde en plezier.
- Ik leer van elke stap.
- Elke dag is mijn beste dag.
- Ik ben gelukkig en ontspannen.
- Ik geef het beste van mezelf in alles wat ik doe.
- Ik ben trots op wat ik bereik.
- Ik trek de juiste personen aan in mijn leven.
- Ik zorg goed voor mezelf.
- Vanaf nu kies ik voor mezelf en voor liefde en geluk.
- Ik ben sterk en ik weet dat ik het aankan.
- Ik ben trots op mezelf.

IK BEN SUCCESVOL & GELUKKIG

- Ik kan bereiken wat ik wil.
- Ik ben zelfverzekerd.
- Ik ben op weg naar mijn droombaan.
- Ik verleg mijn grenzen.
- Ik geef het beste van mezelf.
- Ik ben succesvol.

POSITIEVE AFFIRMATIES VOOR MEER GELUK EN SUCCES

- Vandaag laat ik mijn oude gewoontes achter en ruil ik ze in voor nieuwe, positieve gewoontes.
- Ik ga vandaag alleen maar op in positieve gedachten, situaties en mensen.
- Ik heb alle kwaliteiten in mij om mijn dromen waar te maken.
- Het leven geeft in overvloed
- Ik geef in overvloed
- Ik ontvang in overvloed
- Ik sta open om succes te ontvangen
- Ik ben dankbaar voor mijn leven
- Ik ben succesvol
- Ik deel mijn succes met anderen
- Ik weet waar ik goed in ben



AFFIRMATIES OVER GELD EN RIJKDOM

- Ik leef in overvloed.
- Ik ben een magneet voor geld.
- Ik ben dankbaar voor de overvloed en voorspoed in mijn leven.
- Ik heb ongelimiteerde keuzes.
- Ik straal succes en welvaart uit.
- Ik zeg ja tegen een welvarende wereld vol vrede en geluk.
- Ik betaal mijn rekeningen vanuit liefde.
- Overvloed en rijkdom stromen door me heen.
- Ik ben dankbaar voor alles wat ik heb in mijn leven.
- Ik leef in een overvloedig universum.
- Ik kies voor financiële vrijheid.
- Ik besluit om altijd te genieten van geld.
- Ik sta open voor diverse bronnen van inkomen.
- Geld komt op een gemakkelijke manier mijn leven binnen.
- Ik ben dankbaar voor alles wat ik heb en dat is veel!
- Het is heerlijk om te geven en te ontvangen.
- Geld komt op verwachte en onverwachte manieren naar me toe.
- Ik verdien het om rijk te worden/te zijn.
- Ik heb altijd meer geld dan ik nodig heb.
- Ik hou van het gevoel van veiligheid en stabiliteit.
- Ik ben geboren voor welvaart.
- Ik krijg alles wat ik wens.
- Ik word het best betaald voor wat ik het liefst doe.
- Ik heb veel te geven en deel het iedere dag met anderen.

SEE AND FEEL YOURSELF LIVING IN ABUNDANCE AND YOU WILL ATTRACT IT

- Overvloed en welvaart zijn mijn geboorterecht.
- Ik ben voor rijkdom geboren.
- Liefdevol trek ik alles naar mij toe wat ik wens.
- Ik ben sterk en onoverwinnelijk.
- Ik ben financieel onafhankelijk.
- Ik geef elk jaar meer geld uit en ik hou meer geld over.
- Ik ben rijk en gelukkig.



AFFIRMATIES VOOR HET SLAPEN GAAN

Stel je voor dat je 's avonds je bed in duikt en vanaf het begin geniet van een heerlijke diepe slaap. 's Ochtends word je wakker met een energiek en fris gevoel. De volgende slaapaffirmaties zullen je helpen om dat te bereiken. Je onderbewustzijn neemt wat je tegen jezelf zegt voor waar aan. Als we onze affirmaties voor het slapen gaan opzeggen, kunnen we onze negatieve patronen doorbreken. Niet alleen zul je beter slapen, maar ook gedurende de dag heeft je positieve mindset gunstige gevolgen. Door een of meer van de volgende affirmaties een paar keer achter elkaar op te zeggen in gedachten vorm je nieuwe neurale paden in je hersenen. Je negatieve denkpatronen worden onderbroken en omgeleid naar nieuwe, gedachten die je leven zullen verbeteren.

- Ik verplaats me naar een plek van diepe slaap
- Mijn slaapkamer is een paradijs van rust en vrede.
- Als ik hier ben, kom ik tot rust.
- Er valt een last van me af. Ik voel de slaap over me heen glijden.



Ik laat de dag los

Alle zorgen, angsten, boosheid laat ik van me afglijden. Schuldgevoelens laat ik los. Niemand is perfect. Morgen is er weer een dag. Ik zweef licht en los de nacht in. Morgen zal ik blij en vrolijk wakker worden, als een nieuwgeboren baby.

Ik verwelkom mijn dromen

Als het 's avonds donker wordt en de nacht valt in, vervagen al mijn zorgen. Vandaag heb ik gedaan wat ik kon. Ik verdien het om vredig te slapen. Ik verwelkom mijn dromen, want morgen komt er weer een nieuwe dag vol energie.

Ik omarm de nacht

Ik omarm de nacht want de nacht brengt vrede en rust. Ik laat het licht schijnen in mijn hart. Liefde en geluk vinden een rustplaats in mijn ziel. Mijn geest is stil en tevreden. Ik voel de rust en ontspanning.

Ik mag heerlijk in slaap te vallen

Ik geef mezelf toestemming om mijn ogen vanavond te sluiten en word morgen fris wakker. Niemand is perfect, maar ik deed vandaag wat ik kon. Nu mag ik uitrusten. Ik verdien het. Morgen ben ik weer fris en fruitig, maar nu mag ik slapen.

Ik vergeef iedereen

Wat is gebeurd is gebeurd. Niemand kan het veranderen. Het is wat het is. En het is goed zo. Ik laat het los en accepteer het leven zoals het is. Ik vergeef iedereen. Ze weten niet beter. Ik vergeef vooral mezelf, want ik weet dat ik mijn best doe. Nu mag ik slapen. In mijn bed ben ik veilig.

Ik ben dankbaar

Dankbaar ben ik voor dit leven. Ik ben dankbaar voor de mensen die me iets hebben geleerd. Ik ben dankbaar voor de lessen die het leven heeft gebracht. Ik ben dankbaar voor liefde die ik ontvang, geef en deel. Ik ben dankbaar voor het licht van de dag. Ik ben dankbaar voor de duisternis van de nacht, waarin ik vredig zal slapen vannacht.

Mijn slaap zal vredig zijn

Moge mijn slaap vredig zijn. Moge mijn dromen gevuld zijn met liefde. Moge mijn ziel ontwaken voor de oneindige mogelijkheden voor geluk in mijn leven. Zo zal het gebeuren. Ik zal zalig slapen.

Ik kies voor geluk

Ik kies voor geluk. Ik kies voor vrede. De wereld is buiten, maar ik lig hier binnen. Vrede begint bij mij, en er is vrede in mijn ziel. Ik val met een glimlach in slaap. De slaap is verkwikkend en vol vrede. Ik verdien het en zal heerlijk slapen.



**IK VAL
MOEITeloos
IN SLAAP
EN
GENIET
VAN EEN
HEERLIJKE
NACHTRUST.**



AFFIRMATIES

Maak nu van jouw negatieve overtuigingen, positieve affirmaties.

NEGATIEVE OVERTUIGING



POSITIEVE AFFIRMATIE

NEGATIEVE OVERTUIGING



POSITIEVE AFFIRMATIE

NEGATIEVE OVERTUIGING



POSITIEVE AFFIRMATIE

NEGATIEVE OVERTUIGING



POSITIEVE AFFIRMATIE

REMINDER



Yessss, Ik ben het waard om mijn
mooiste leven te creëren!!!

Wij hopen dat deze 222 affirmaties je hebben geïnspireerd.

Dat je hebt mogen ervaren dat het werkt want affirmeren is een krachtige tool.

De ene persoon affirmeert bij de start van de dag, de ander bij het tandenpoetsen, in de rij bij de kassa of wellicht voor het slapen gaan. Het maakt niet uit, vind je eigen manier.

Herhaal het en blijf het herhalen dan is het krachtig.

Misschien vind je het fijner om ze op te schrijven? Of in te spreken?

Speel ermee!

Feel the joy!

Voel wat de affirmatie met je doet :-)

Wij hebben gemerkt dat affirmeren onbewuste stukjes bloot legt. Dat het je inzicht geeft in patronen van denken, handelen en voelen. Het kan zijn dat een deel van je het echt heel graag wil, terwijl een ander deel van je er toch echt anders over denkt.

En naar welk deel luister je dan?

Waarom wil het ene deel wat anders dan het andere?

Waarom spreken deze 2 delen niet dezelfde taal?

Is het ene deel vriendelijker dan het andere deel?

Herken je deze bovenstaande vragen? Zou je hier graag meer inzicht in willen?

Deze vragen hebben alles te maken met hoofd en hart, ook wel ego en ziel genoemd.

We nemen je even mee terug in de tijd, naar je geboorte. Je wordt als een onbeschreven blad geboren. Zuiver en puur. Door de tijd maken we dingen mee, dingen die ons raken, die pijn doen. Zo komt er langzaam een muurtje om ons hart, een beschermingslaag. Deze beschermingslaag is bijna altijd tussen de 0 en 7 jaar ontstaan, vandaar dat deze laag vanuit een kind-bewustzijn naar de wereld kijkt. Goed fout, zwart wit.

Als volwassenen kunnen we last hebben van deze delen. Je voelt dat ze je hinderen in je ontwikkeling i.p.v. beschermen. Ze hebben je beschermt als kind maar niet meer als volwassenen. Deze delen zijn vaak onbewuste drivers. Ze bepalen je manier van denken, handelen en voelen, zonder dat je je bewust ervan bent.

Affirmaties herprogrammeren je brein, zodat je deze oude overtuigingen kan omzetten in nieuwe dienende overtuigingen.

“YOU BECOME WHAT YOU BELIEVE”

Voel je

- hier wil ik meer van weten?
- ik wil graag dieper in mezelf duiken, zodat ik helder heb wat nog in mijn onderbewuste speelt.
- ik ben er klaar mee om in oude patronen mee te draaien?
- ik ben klaar met overleven, ik wil weer gaan leven!

Ben jij er klaar voor om:

- om een leven in overvloed te leven?
- te ontdekken wat de muur is die tussen je verlangen en je manifestatie instaat?
- echte vrijheid te ervaren?
- de SHIFT te maken van wat je niet wilt naar dat wat je wél wilt
- met gratie, genot en gemak dat te manifesteren wat jou gelukkig maakt?

JIJ BENT HET WAARD OM JE MOOISTE LEVEN TE LEVEN

Als jij jouw eigen leven zou kunnen creëren, is dit dan wat je wil?

Is dit dan jouw mooiste leven?

Of wil jij het misschien anders?

Ben jij er klaar voor om jouw licht te laten stralen en de beste versie van jezelf te worden?

Lees dan snel op de volgende bladzijde verder.

We hebben iets super moois ontwikkeld...

Life changing..

Welkom!

BIJ DE CURSUS BEZIELD MANIFESTEREN



Alles is energie

- 1: De wereld van de kwantum-fysica
- 2: De wet van de aantrekking & trillingsfrequentie
- 3: Bewustwording van jouw persoonlijke trillingsfrequentie



Alles start met bewustwording

- 1: Alles start met bewustwording
- 2: Jezelf in kaart brengen



Jouw conditioneringen in kaart brengen

- 1: Alles begint in het brein! Alles is mindset!
- 2: Conditionering
- 3: Jouw overtuigingen, angsten en subpersoonlijkheden in kaart brengen
- 4: De kracht van angst
- 5: Jouw overtuigingen & angsten transformeren



Afstemmen op je ziel

- 1: Maak kennis met je ego en je ziel
- 2: Samenwerking tussen je ego en je ziel
- 3: Je afstemmen op het verlangen en de intentie van de ziel



Je diepste verlangens in kaart brengen

- 1: Maak kennis met je verlangens
- 2: Je diepste verlangens in kaart brengen
- 3: De brug maken tussen je verlangens en intenties



Jouw magische "toolkit"

- 1: Zelfliefde is de sleutel
- 2: De kracht van dankbaarheid
- 3: De kracht van vergeving
- 4: Kiezen vanuit angst of liefde
- 5: De kracht van verstillen & mediteren
- 6: Het krachtige proces van visualiseren & affirmeren



Bezield manifesteren

- 1: Jouw roadmap in kaart brengen
- 2: Wat houd je nu nog tegen?
- 3: Jouw stappenplan naar je toekomstige zelf



Bezield manifesteren "A way of life"

- 1: Jouw weg naar een bezield leven
- 2: Wat als jouw manifestatie op zich laat wachten?
- 3: Get inspired by others

ONBEGRENSDE MOGELIJKHEDEN WACHTEN OP JOU OM ONTDEKT TE WORDEN.

Jij bent het zo waard om je mooiste leven te creëren, te leven en te vertrouwen in je eigen kunnen.

Als jij jouw eigen leven zou kunnen creëren, is dit dan wat je wil? Is dit dan jouw mooiste leven? Of wil jij het misschien anders?

Weet dat er onbegrensde mogelijkheden op je wachten om ontdekt te worden.

We hebben een prachtige uitgebreide online cursus ontwikkeld: Bezield manifesteren!

Deze bestaat uit:

- 8 uitgebreide modules opgedeeld in overzichtelijke hoofdstukken
- Printbaar lesboek & werkboek van 170 pagina's
- Inspirerende filmpjes
- 3 Meditaties & visualisaties
- Q & A via zoom
- Onbeperkt toegang tot de cursus
- Lees meer over deze fantastische "life changing" cursus

Wil je hier meer over weten?

Kijk dan snel op

voor België: <https://www.lotuslifecoaching.be/online-manifesteren>

voor Nederland <https://studiozijn.nl/bezield-manifesteren>



**WAUW,
IK KAN HET
HAAST NIET
GELOVEN DAT DIT
MIJN NIEUWE
WERKELIJKHEID
IS.**

**IK VOEL ME ZO
DANKBAAR!**