

Ontwikkel je intuïtie in 30 dagen



Les 8



Succesvol in Balans



Succesvol in Balans



Disclaimer

Niets uit deze training / dit werkboek mag zonder schriftelijke toestemming vooraf gereproduceerd worden door middel van fotokopie, scan, publicatie of welke andere vorm van reproductie dan ook.

Dit werkboek is met de groots mogelijke zorgvuldigheid samen gesteld. Mocht je tegen vragen aan lopen, neem dan contact op met Succesvol in Balans.

De auteur van dit werkboek is op generlei wijze aansprakelijk voor het verkeerd toepassen van technieken, noch voor de gevolgen die oefeningen en adviezen teweeg kunnen brengen.



Succesvol in Balans

LES 8

Affirmaties

Affirmaties zijn een manier om je gedachten, je zelfbeeld, je gezondheid en je zelfvertrouwen te beïnvloeden. Een affirmatie is een vorm van positieve zelfsuggestie.

Affirmaties zijn korte zinnestukjes die je tegen jezelf als een soort mantra zegt. Je kunt ze eindeloos voor jezelf blijven herhalen. Als therapeut kun je je cliënten ook leren hier mee te werken. Affirmaties starten in eerste instantie op mentaal niveau, maar zijn bedoeld om uiteindelijk op gevoelsniveau te komen.

Werken met affirmaties

Hieronder staat een aantal kenmerken van affirmaties en tips om het affirmaties met succes in te kunnen zetten.

Affirmaties beïnvloeden je onbewuste

Met affirmaties beïnvloed je direct je onbewuste. Je herprogrammeert jezelf als het ware met affirmaties. Je bevestigt eenvoudigweg wat waar is voor jou en je voegt tegelijkertijd informatie toe aan de geheugencellen van je geest. Al vanaf je kindertijd zijn je hersenen op een bepaalde manier “geprogrammeerd”. Veel van die programmaatjes lopen prima en zijn ondersteunend voor je. Maar er zijn vaak ook een aantal situaties waarin je je minder zeker voelt. Op die momenten kan het omkeren van negatieve gedachten en het voor jezelf herhalen van positief geformuleerde affirmaties helpend zijn.

Omgekeerde affirmaties

Je herkent die automatische gedachten vast wel:

- Ik ben niet goed genoeg.
- Ik kan het niet.
- Waarom moeten ze mij hebben?
- Ik ben niet belangrijk.



Succesvol in Balans

- Ik durf niet.
- En ga zo maar door.

Het zijn scripts in je hoofd die je bewust of onbewust steeds opnieuw herhaalt en die jouw werkelijkheid kleuren en bepalen. Ze zijn in jouw hoofd ontstaan door die zinnen telkens weer te herhalen. En op den duur ga je er vanzelf in geloven. Door deze zinnen positief te herformuleren en deze telkens hardop of in jezelf uit te spreken, vervang je negatieve gedachten in positieve.

Bewust gekozen affirmaties

In het herhalen van affirmaties ligt de kracht. Wanneer je last hebt van een situatie of een persoon, zijn het vooral jouw gedachten over die situatie of die persoon die maken dat je je voelt zoals je je voelt. Dat proces kun je omkeren. Door in plaats van maar steeds negatieve zinnen in je hoofd te herhalen, herhaal je nu bewust gekozen positieve zinnen, jouw affirmaties.

Voel hoe affirmaties voor jou voelen

Het kan zijn dat het uitspreken van een bepaalde affirmatie meteen goed voelt. Je voelt dat je meteen resoneert met de affirmatie. Het kan ook zijn dat je gewoon wat meer tijd nodig hebt voordat je de totale inhoud en waarde van de affirmatie kunt omarmen als van jou. Soms kan het helpen om de zin iets te veranderen, waarmee je feitelijk hetzelfde zegt, maar de zin meer resoneert met jou. Speel met de formulering als je weerstand voelt bij een affirmatie.

Affirmaties zijn effectief

Affirmaties zijn heel effectief, omdat ze geen extra tijd vragen. Je kunt ze prima uitspreken en herhalen:

Terwijl je je voorbereidt op je dag.

Als je in de auto zit.

Als je aan het sporten bent.

Vlak voordat je gaat slapen.

Zeg de affirmatie bij voorkeur hardop, zodat je jezelf kunt horen.



Succesvol in Balans

Het is ook effectief om lichamelijk contact met jezelf te maken tijdens het uitspreken van de affirmatie, dit kun je doen door met je ene hand over de bovenkant van de andere te wrijven in rondjes of door op het hartgebied of het gebied tussen keel en hart jezelf zacht te wrijven / aaien in rondjes.

Als je niet op een plek bent waar het gepast is om de affirmaties hardop uit te spreken, spreek de affirmaties dan zoveel mogelijk in en voor jezelf uit. Het is minder krachtig, maar nog altijd beter dan geen affirmatie!

Voeg emotie aan je affirmatie toe

Voor het beste resultaat is het belangrijk dat je zoveel mogelijk emotie toevoegt aan je affirmaties. VOEL de affirmatie in jezelf. Haal je gevoel en de bijbehorende vibraties zoveel mogelijk naar boven. Realiseer je dat alles in het universum energie is. En affirmaties zijn een supersterke magneet. Door jezelf in de gewenste uitkomst te visualiseren, voeg je emotie toe aan de affirmatie. Hoe voel jij je als je de persoon uit de affirmatie bent? Wat doe je dan, wat zeg je dan, hoe is dan jouw houding?

Positieve resultaten aantrekken met affirmaties

Met affirmaties trek je positieve resultaten aan en geef je je leven vorm. Affirmaties werken het beste als je jezelf in de bijbehorende staat brengt. Als je bijvoorbeeld op een negatieve toon iets positiefs tegen jezelf zegt, herkent je onbewuste het verschil in toon en tekst en gebeurt er niets. Door jezelf in een positieve staat te brengen, help jezelf op weg naar succes.

Soorten affirmaties

Er zijn veel voorbeelden van affirmaties beschikbaar op verschillende vlakken. Zo zijn er algemene affirmaties, maar ook meer specifieke, bijvoorbeeld affirmaties voor zelfvertrouwen, affirmaties op het gebied van gezondheid en energie, affirmaties voor actie en affirmaties voor rust en balans in jezelf.

Succesvol in Balans

Affirmaties voor rust en balans in jezelf

- Ik leef in het hier en nu.
- Ik geloof dat alles gebeurt met een reden om mij te laten groeien als persoon.
- Ik heb volledig vertrouwen in mijzelf en in het universum.
- Ik kan surfen op de golven van het leven, ik ben flexibel en pas mij gemakkelijk aan bij alles wat er op mijn pad komt aan.
- Ik ben goed zoals ik ben en laat meningen en oordelen van anderen los, ik oncreër en vernietig ze door alle tijd ruimte en dimensies.
- Ik kies ervoor kalm en bij mezelf te blijven in plaats van gelijk te willen hebben.
- Ik begrijp dat ik met mijn gedachten mijn realiteit creër. Ik observeer mijn gedachten en kies ze verstandig.
- Ik ben perfect afgestemd op het universum, het universum steunt mij onvoorwaardelijk, het universum geeft mij alles wat ik nodig heb.
- Ik sta ervoor open om wonderen te laten plaatsvinden in mijn leven.
- Elke dag groei ik, wordt mijn intuïtie sterker en beter.

Jouw dagelijkse affirmatie mag een aaneenrijging van affirmaties zijn. Alles wat jou laat groeien, de werkelijkheid die jij voor jezelf wilt creëren, mag in jouw affirmaties zitten. Het helpt om hierbij het gratis **creatiedagboek** op de website te gebruiken. Je kunt jouw affirmatie de eerste keren oplezen en later kun je ze waarschijnlijk uit je hoofd opzeggen. Je mag je affirmatie ook dagelijks, wekelijks of maandelijks aanpassen. Als het je maar helpt om de persoon te worden die je wilt zijn!

