

Affirmaties

Affirmaties zijn positieve gedachtes die je hardop uitspreekt. Het zijn zinnestukjes die je als waarheid in de tegenwoordige tijd opzegt. Als je ze gedurende de dag met gevoel een aantal keren (liefst minimaal 10 keer) herhaalt, dan slaat je onderbewuste ze op en geven ze kracht.

Algemene affirmaties

- Ik zorg goed voor mezelf
- Ik ben gelukkig en ontspannen
- Ik ben rustig, geduldig en ontspannen
- Mijn hoofd en hart zijn in balans
- Ik maak mijn hoofd leeg
- Ik lach veel en vaak
- Ik vergeef mezelf en anderen gemakkelijk
- Ik denk consistent gezonde gedachtes
- Ik voel me goed en gezond
- Ik ben liefde
- Ik ben overvloed
- Ik ben wijsheid
- Ik ben vrij
- Ik ben dankbaar
- Ik ben gezond, fit en vitaal
- Ik heb veel te geven en deel het iedere dag met anderen
- Ik leef in liefde en harmonie
- Elke dag is mijn beste dag
- Vanaf vandaag gaat alles beter
- Ik leef in het nu. Hier en nu

- Ik ben flexibel en meegaand
- Ik laat mijn behoefte aan goedkeuring los. Helemaal los
- Ik ben vrede
- Ik ben waardevol
- Wat er ook gebeurt: Ik kan alles aan

Affirmaties voor zelfvertrouwen

- Ik ben een krachtbron. Ik heb het vermogen om alles wat nodig is te doen om succesvol te zijn en om degenen van wie ik houd te steunen
- Alles wat ik nodig heb is in mij aanwezig
- Wat er ook gebeurt, ik kan alles aan.
- Ik geniet van de uitdagingen in het leven en leer van alles wat er in mijn leven gebeurt.
- Ik leef iedere dag vanuit mijn kracht en passie.
- Ik voel me sterk, krachtig en gelukkig
- Ik heb groot vertrouwen in mijn talenten en mogelijkheden
- Ik treed iedere situatie vanuit mijn meesterschap tegemoet
- Ik heb groot respect voor mezelf en voor iedereen die ik tegenkom
- Ik geef het beste van mezelf in alles wat ik doe
- Ik vergeef mezelf en anderen gemakkelijk
- Ik ben me bewust van de onschatbare waarde van mijn leven en dat van anderen
- Ik heb een rotsvast vertrouwen omdat ik integer leef
- Ik heb altijd innerlijke rust omdat ik vertrouw op mijn eigen innerlijke gids

Affirmaties voor gezondheid en energie

- Ik respecteer mijn lichaam en zorg er goed voor

- Ik denk consistent gezonde gedachtes
- Ik gebruik mijn ademhaling goed en dat geeft me heel veel energie
- Ik geniet van de gezondheid en kracht van mijn fysieke lichaam
- Ik eet en drink voedingsstoffen die mijn gezondheid bevorderen
- Ik word iedere dag opgewekt en gezond wakker
- Ik start iedere dag met een overvloed aan energie
- Ik voel me goed en gezond
- Ik respecteer de wijsheid van mijn lichaam en haar energie
- Ik zie er jong en gezond uit en zo voel ik me ook
- Ik heb meer dan genoeg energie voor alles wat ik kies te doen
- Ik uit iedere avond mijn dankbaarheid voor mijn goede gezondheid en energie

Affirmaties voor actie

- Ik geniet van mijn persoonlijke kracht die ik ten voordele van mezelf en anderen gebruik
- Ik geniet van alles wat ik doe om mijn doel te bereiken
- Het is mijn gewoonte om in beweging te zijn
- Iedere dag is mijn beste dag
- Ik ben een 'doe-het-nu-persoon' en ik gebruik mijn tijd goed
- Iedere morgen als ik wakker word ben ik gedreven om in actie te komen
- Ik voel me diep voldaan als ik mijn persoonlijke kracht goed gebruik
- Als ik consistent actie onderneem om mijn doelen te bereiken voel ik me sterk en krachtig
- Ik voel me dankbaar voor mijn persoonlijke kracht en alle overvloed
- Bij alles wat ik doe voel ik iedere dag grote vrijheid en plezier

Affirmaties voor rust en balans in jezelf

- Ik leef in het hier en nu
- Ik geloof dat alles gebeurt om een reden en die reden dient mij
- ik vertrouw mezelf en het universum
- ik ben als een wilgenboom. Flexibel en meegaand. Ik pas me gemakkelijk aan aan alles wat er op mijn pad komt.
- Ik ben onthecht van de gedachte dat ik alles onder controle moet hebben in mijn leven
- Ik sta toe dat het leven zich moeiteloos en gemakkelijk ontvouwt
- Ik laat mijn behoefte aan goedkeuring van andere mensen helemaal los
- Ik voel me in geen enkel opzicht en aan niemand iets verplicht
- Ik laat mijn frustratie en angst los door helemaal in het hier en nu te blijven
- Ik kies ervoor kalm en bij mezelf te blijven in plaats van gelijk te willen hebben
- Ik kies voor geluk in plaats van gelijk
- Ik begrijp dat gedachten mijn realiteit creëren. Ik observeer mijn gedachten en kies ze verstandig
- Ik ben bereid om steun te vragen aan anderen en het universum
- Ik ben verbonden met alles en alles is verbonden met mij
- Ik sta open om wonderen te laten plaatsvinden in mijn leven
- Iedere dag en telkens meer ervaar ik vrede in mezelf
- Ik ben alles en alles is in mij

Bron onbekend