

Affirmaties

Een affirmatie is een korte, bekrachtigende of positieve zin die je tegen jezelf zegt. Als een soort mantra kun je een affirmatie voor jezelf herhalen. Door jezelf positieve zinnen te vertellen, beïnvloedt je direct je onderbewustzijn. Daarmee prent je nieuwe overtuigingen in je gedachten. Je kunt jezelf met affirmaties als het ware 'herprogrammeren'.

Voorbeelden van affirmaties zijn: 'Ik ben goed zoals ik ben', 'Vandaag vertrouw ik op mezelf', 'Ik ben krachtig'.

Hoe het werkt:

- Print de 2de pagina van dit bestand uit op A5 formaat (half A4)
- Bedenk je eigen affirmaties of zoek er een aantal op. Kies zinnen die bij jou passen, die je een krachtig en fijn gevoel geven en die je op dit moment het beste ondersteunen.
- Schrijf jouw belangrijkste affirmaties op het uitgeprintte lijstje op
- Je kunt dit lijstje er bijvoorbeeld elke ochtend even bij pakken en de affirmaties voor jezelf herhalen

Ben je toe aan andere affirmaties? Print het lijstje opnieuw uit en schrijf je nieuwe affirmaties op.

