

Affirmaties

Inhoudsopgave

Hoe positieve affirmaties kunnen helpen bij angst en liefde

Wat zijn positieve affirmaties?

Positieve affirmaties in de liefde

Positieve affirmaties voor meer geluk en succes

Krachtige affirmaties om stress en angst te onderdrukken

Positieve affirmaties over geld en rijkdom

Positieve affirmaties voor gezondheid

Hoe positieve affirmaties kunnen helpen bij angst en liefde

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, het kan deuren openen waarvan je niet eens wist dat je ze had.

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 het is er wel. En eens je dit hebt gevonden, ga je dit ook uitstralen en eraan 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.

Maar hoe word je een positief persoon? Door je gedachten te veranderen. Dit lijkt misschien onmogelijk, maar toch kan het. Je kan eenvoudig beginnen met positieve affirmaties.

DOEL VAN DIT ARTIKEL

In dit artikel leg ik je uit hoe positieve affirmaties je kunnen helpen om positiever en mezelf zelfvertrouwen in het leven te staan.

Wat zijn positieve affirmaties?

Een goede manier om je zelfbeeld en geluksgevoel te beïnvloeden is door het gebruik van positieve affirmaties. Je gaat dan positieve zinnen in je hoofd herhalen in de tegenwoordige tijd.

Op die manier geef je telkens opnieuw een bevestiging aan je onderbewustzijn. Je bent jezelf als het ware aan het herprogrammeren.

Na tijdje gaat jouw onderbewustzijn dit als waar aannemen.

De bedoeling van deze positieve affirmaties is om je negatieve visie over bepaalde onderwerpen of gedachten over jezelf om te buigen naar iets positiefs.

Deze affirmaties zijn meestal korte positieve zinnen die gericht zijn op onbewuste overtuigingen.

Negatieve overtuigingen die je tegenhouden in je dagelijkse leven kun je dus vervangen door positieve overtuigingen. 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.

Affirmaties hebben vrijwel vanaf de eerste dag al effect. 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. 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.

Het is bewezen dat een groot deel van onze gedachten negatief zijn.

We zijn vaak aan het piekeren en worstelen over zaken. En dit soort gedachten bevestigen en voeden onze negatieve overtuigingen. Dit soort gedachten doorbreken vergt heel wat kracht.

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

Het internet staat vol met positieve affirmaties die van toepassing kunnen zijn op elk vlak van je leven.

Je kan bestaande affirmaties gebruiken, maar je kan ook zelf positieve affirmaties verzinnen. 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 3 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.

Beschrijf ze hieronder

1.

2.

3.

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 voor meer geluk en succes

Je gedachten en woorden zijn heel krachtig. Als jij tijd en energie besteedt aan positieve zaken dan ga je ook positieve zaken ontvangen.

Je krijgt steeds wat je denkt en voelt. Veel gelukkige en succesvolle mensen maken heel bewust gebruik van positieve affirmaties. Ze bevestigen wie ze willen zijn en wat ze willen bereiken.

Hieronder volgen enkele positieve 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 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.
- Ik sta open om succes te ontvangen.
- Ik kan alles aan wat op mijn pad komt.

- Ik ga voor geluk en trek geluk aan.
- Niets houdt mij tegen om mijn doel te bereiken.
- Vandaag ervaar ik innerlijk geluk en doe ik niemand kwaad.
- 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.

Krachtige affirmaties om stress en angst te onderdrukken

Stress en angst zijn dingen die ons tegenhouden of blokkeren in ons dagelijkse leven. Mensen die lijden aan stress zijn mensen die ook heel vaak piekeren.

Door die voortdurende negatieve gedachtenstroom trekken ze alleen nog meer negativiteit aan waardoor ook bepaalde angsten zich gemakkelijk kunnen ontwikkelen.

Het is een vicieuze cirkel die soms moeilijk kan doorbroken worden. Een eerste stap om komaf te maken met negatieve gedachten is door je hiervan bewust te zijn.

Vervolgens ga je elke dag bewust positieve gedachten opwekken. Dit kun je doen door middel van positieve affirmaties. Die helpen je om het geloof in jezelf te herstellen en stress en angsten los te laten.

Hieronder volgen enkele positieve affirmaties om stress en angst te onderdrukken:

- Ik geloof en heb vertrouwen in mezelf.
- Ik laat al mijn zorgen los.
- Ik groei elke dag.
- Ik heb vrede met alles wat me is overkomen, overkomt en gaat overkomen.
- Ik heb de macht om te doen wat ik wil en wat voor mij goed voelt.
- Ik mag er zijn.
- Ik neem tijd voor mezelf en doe alles op mijn eigen tempo.
- Vandaag zie ik overal mogelijkheden.
- Ik geloof dat het universum mij alles brengt wat ik nodig heb in het leven.
- 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 de druk in mijn hoofd loslaten.

- Ik luister naar de signalen van mijn lichaam.
- Ik mag me ontspannen.
- Ik kan mijn angsten loslaten.
- Ik heb de kracht om het beste uit mijzelf te halen.
- Ik ben succesvol en gelukkig en dat straal ik ook uit.
- Ik ben sterk en gezond.
- Ik hou van mezelf en heb de kracht om elke dag de beste versie van mezelf te zijn.
- Ik word elke dag beter en beter.
- Ik weet wie ik ben en ik weet wat ik wil.
- Ik zeg volmondig ja tegen het leven.
- Ik hou ervan om me vrij te voelen.
- Ik slaag in alles wat ik doe.
- Ik ben het waard om mijn mooiste leven te leiden.
- Ik vergeef mezelf voor de fouten uit het verleden.
- Ik ben een mooi persoon van binnen en van buiten.

Zorg ervoor dat je de affirmaties in de tegenwoordige tijd opzegt, of zingen is ook goed.

Blijf het elke dag een aantal keren herhalen.