

Opdracht: Aan de slag met affirmaties

Wat goed dat je hiermee start. Het klinkt misschien te eenvoudig voor woorden, maar het helpt je echt. En dat, door iedere dag 3 keer 5 minuten jezelf ander informatie voor te houden.

Wat is belangrijk bij het formuleren van affirmaties?

Formuleer ze positief en formuleer ze in het hier en nu, alsof het nu al werkelijkheid is. Bijvoorbeeld: 'Ik heb vertrouwen'. Dit is positief én in het hier en nu geformuleerd. Nog een voorbeeld: 'Ik heb geen last van weinig vertrouwen'. Dit lijkt hetzelfde te zijn en te betekenen dan de vorige affirmatie, het is namelijk in het nu geschreven en beoogt een positieve verandering. Dat klopt. Maar het is niet positief geformuleerd. Onze hersenen snappen de woordjes 'niet' en 'geen' niet zo goed. Dus gaan je hersenen onbewust focussen op 'weinig vertrouwen'. 'Ik wil meer vertrouwen krijgen' is wel positief geformuleerd, maar weer niet in het hier en nu geschreven.

Begrijp je wat ik bedoel?

Formuleer dan nu zoveel mogelijk, maar minimaal 5, positieve affirmaties die je de komende tijd voor jezelf gaat herhalen. Formuleer de affirmatie zo dat hij ook klopt met wie je bent en waar je naar toe wilt. Bijvoorbeeld: 'Ik blaak van zelfvertrouwen' Als jij onzeker bent en meer zelfvertrouwen wilt, maar je ergert aan arrogantie kan ik me voorstellen dat bovenstaande affirmatie eerder tegen gaat staan bij je dan dat het je verlangen weerspiegelt. Wil je graag wat ideeën? Zie dan de lijst onderaan dit document met voorbeelden ter inspiratie.

Jouw affirmaties (zoveel mogelijk, maar minimaal 5):

Plan iedere dag minimaal 3 keer een moment in om deze affirmaties uit te spreken:

Moment 1:

Moment 2:

Moment 3:

Schrijf deze momenten op in je agenda of zet de wekker op je mobiele telefoon. Zodat je het echt gaat doen! Het gaat immers om het doen!

***Op welke momenten of manieren ga jij je affirmatie ook tussendoor inzetten?
(Bijvoorbeeld wachtwoorden veranderen naar affirmaties, extra momenten
stilstaan bij onrust/pijn enzovoort, in pauze, lunch, fiets, auto enz.)***

Voorbeelden van algemene affirmaties:

1. Ik ben krachtig
2. Ik accepteer mijzelf zoals ik ben
3. Ik geef mezelf de ruimte om fouten te maken
4. Ik ben veilig
5. Ik ben tevreden
6. Ik ben gezond
7. Ik heb lief
8. Ik ben geliefd
9. Ik leef
10. Ik neem de tijd voor mezelf
11. Ik ben dankbaar
12. Ik zie mogelijkheden
13. Ik durf
14. Mijn lichaam verteld mij wat het nodig heeft en ik ben bereid om te luisteren
15. Ik ben goed genoeg
16. Ik ben waardevol
17. Ik hou van het leven
18. Ik ben ontspannen
19. Ik ben rustig
20. Ik heb een ontspannen hoofd en een ontspannen lichaam.

Voorbeelden van affirmaties tegen angst en zorgen (deze affirmaties helpen je op weg):

1. Vandaag ben ik krachtig
2. Ik ben moedig
3. Ik ben er gerust op dat alles goed komt
4. Als ik in het hier en nu ben, verdwijnen mijn zorgen
5. Ik kijk uit naar de toekomst
6. Ik ben kalm
7. Ik kan elke situatie aan
8. Ik zit vol positieve energie
9. Ik volg mijn hart en geniet van het leven
10. Ik voel me rustig en ontspannen
11. Ik voel me zorgeloos
12. Ik laat angst, zorgen en spanning los
13. Er gebeuren positieve dingen in mijn leven
14. Ik ben dankbaar voor alles wat goed gaat
15. Ik leef vanuit rust en vertrouwen

16. Ik maak er een mooi dag van
17. Ik ben dankbaar voor alles wat deze dag me gaat brengen

Voorbeelden van affirmaties voor meer zelfvertrouwen

1. Ik accepteer mezelf zoals ik ben
2. Ik ben goed, uniek en bijzonder
3. Ik waardeer mezelf
4. Ik sta in mijn kracht
5. Ik geef het beste van mezelf
6. Ik ben trots op wie ik ben en wat ik bereikt heb
7. Ik kan het aan
8. Ik heb vertrouwen
9. Ik zie de toekomst positief tegemoet
10. Ik ben moedig en ga voor wat ik wil
11. Ik ben blij met mezelf, ik ben een tevreden mens
12. Ik ben krachtig en sterk
13. Ik ben krachtiger dan ik denk
14. Ik heb de kracht om mijn leven te veranderen