

# Affirmaties

# Een stukje theorie

- **Affirmatie: versterken of bekrachtigen**
- **Gedachte: hoe vaker deze herhaalt wordt, hoe meer we daarin gaan geloven**
- **Alles wat je aandacht geeft, groeit!**

# Hersenspoel jezelf (positief!)

- **Belangrijk: positieve gedachten**
- **Wat is een goede affirmatie?!**
- **De affirmaties moeten aansluiten bij wie je bent en wat je belangrijk vindt**

# Passende affirmatie bij jouw persoon

- **Positief en in de tegenwoordige tijd**
- **Mooie richtlijn: je waarden**
- **Voorbeelden**

# Op welke momenten gebruik je de affirmatie?

- Kan elk moment. In het begin is het slim om een vast moment van de dag te kiezen.
- Ook belangrijk: hoe ga je dit doen?
- Werkwijze:

Stevig met 2 benen op de grond

Sluit even je ogen

Check in

Ga met je aandacht naar de plaatsen die aandacht vragen

Maak contact en adem er een paar keer rustig doorheen

Laat los, focus op je lichaam

Spreek één voor één je affirmaties uit

Voel wat je zegt!

# Angst

- **Wat je gedachten je vertellen, ga je geloven!**
- **Angst is maar een gedachte...**
- **Affirmaties zijn ook erg zinvol bij angst!**