Hoofdstuk 4: Voorbeelden van affirmaties, blz. 94

Gebruik je affirmaties (krachtzinnen), zorg er dan voor dat:

**•** je hoofd stil is

**•** de wens positief geformuleerd is

**•** je je zo voelt alsof je wens al uitgekomen is

**•** je ‘doe-woorden’ gebruikt

(Ik heb, ik ben, ik kan, ik voel)

**•** de affirmatie in de tegenwoordige tijd staat

(‘Ik heb’ in plaats van ‘ik zou graag’)

**•** je duidelijk bent.

Je kunt ook een van onderstaande affirmaties kiezen als je dat gemakkelijker vindt.

***Affirmaties voor energetische bescherming***

Ik trek positieve, liefderijke energie aan.

Ik voel me veilig en zeker.

Ik ben puur van hart.

***Affirmaties om meer vertrouwen te krijgen***

Ik hoor de stem in mijzelf.

Ik vertrouw op mijn intuïtie.

Ik geloof in mijzelf.

***Affirmaties om je zelfvertrouwen te versterken***

Mijn lichaam geneest zichzelf.

Ik heb vertrouwen in mezelf.

Ik vertrouw op de aangeboren intelligentie van mijn lichaam.

***Affirmaties om trots te zijn op jezelf***

Ik leef en werk in harmonie met degenen om mij heen.

Ik ben voorbestemd om anderen te helpen.

Ik ben eenvoudig.

***Affirmaties voor aanmoediging***

Ik heb het leven lief.

Ik weet dat het leven goed voor me is, zelfs in de moeilijkste ogenblikken.

Ik heb geduld.

***Affirmaties voor zelfkennis***

Ik heb vertrouwen in mijzelf.

Ik ben de mens die ik graag wil zijn.

Ik doe wat op dit moment het beste is.

Succes