

DANI'S FEEL GOOD SHOP

NIEUWSBRIEF

WAT ZIJN AFFIRMATIES?

Wellicht dat je de term affirmaties kent maar dat je er (nog) niet bewust gebruik van maakt. Inderdaad, nog niet bewust want hoe vaak zeg je niet tegen jezelf dat iets niet zal lukken of dat het toch wel weer zal tegenvallen..... Ik denk dat we dat allemaal wel eens doen. Maar het gekke is dat ook dit affirmaties zijn, alleen in de negatieve zin van het woord.

En daar zit nu net het verschil!

We geloven de dingen die we vaak horen of tegen ons zelf zeggen. Als je vaak te horen krijgt dat je iets niet kunt of als je dat tegen jezelf zegt, dan ga je daarin geloven. En het gevolg is dat je hier ook naar gaat leven. Je overtuiging krijgt voet aan de grond en wordt onderdeel van jou.

HERPROGRAMMEREN DOOR AFFIRMATIES

Door het gebruiken van affirmaties kun je jezelf herprogrammeren. Het formuleren van positieve zinnen of stellingen is stap 1. Herhaling is stap 2. De herhaling zorgt ervoor dat je er ook in gaat geloven en dan zal het uiteindelijk ook voor je werken.



Een affirmatie is goed als hij voldoet aan onderstaande voorwaarden:

- gebruik positieve woorden (geen woorden als 'geen, niet, nooit etc.')
- gebruik je eigen woorden (woorden die bij jou passen en die je moeiteloos kunt herhalen)
- schrijf en zeg het alsof het er al is (in de tegenwoordige tijd dus)



De kracht van woorden

'Ik ben' affirmaties zijn de krachtigste om te gebruiken. Voorbeelden zijn: 'Ik kan het', of 'Ik ben goed zoals ik ben', maar ook 'Ik ben mild voor mezelf'.

Je kunt affirmaties gebruiken om je zelfbeeld te verbeteren, om je gezondheid te verbeteren, om stress te verminderen... eigenlijk overal wel voor. Blijf in ieder geval dicht bij jezelf als je affirmaties maakt.

Je kunt gebruik maken van edelstenen en etherische oliën om affirmaties kracht bij te zetten. Met een rozenkwarts in je hand kun je een affirmatie kracht bijzetten. Frankincense olie van Young Living zorgt ervoor dat je dicht bij jezelf blijft.

Ik zal binnenkort een blog maken over affirmaties waar ik wat dieper inga op het onderwerp. Die zul je op mijn website en Facebookpagina terugvinden.

