Op weg naar jouw droom

Op weg naar jouw droom

Mariska Grootfaam

Schrijver: Mariska Grootfaam
Coverontwerp: April j. en Daphne B
ISBN:0000000000011-222217
Uitgeverij: Bookmundo
© 2026 Mariska G, Amsterdam

Inhoud

Dankwoord.....6
Voorwoord.....7
Inleiding.....16
Handleiding.....20

Hoofdstuk 1
Affirmaties met teksten:
ik ben niet.....23

Hoofstuk 2
Affirmaties met teksten:
Ik laat mij niet.....41

Hoofstuk 3
Affirmaties met teksten
Ik ben.....50

Hoofdstuk 4
Affirmaties met teksten
Ik heb.....151

Hoofdstuk 5
Affirmaties met teksten
Ik laat.....195

Hoofdstuk 6
Affirmaties.....224

Hoofdstuk 7
Affirmaties met teksten voor:
Mijn droom.....262

Hoofdstuk 8
Affirmaties met teksten voor:
Rijkdom.....275
Slotwoord.....281

Dankwoord

Mijn eeuwige dank gaat uit naar God, voor Zijn voortdurende liefdevolle en scheppende inspiratie die mij tijdens dit gehele proces heeft gedragen. Ik dank mijn ouders, Linda en Henry †, mijn zoon Mariano, en mijn zoon Denzel †, met liefdevolle herinnering en diepe dankbaarheid voor alles wat zij in mijn leven hebben betekend. Mijn dank gaat uit naar mijn voormalige collega Mahalia Castilijo, die mij heeft verwezen naar Woman@Work, waar de basis van mijn droom is ontstaan. Ook dank ik mijn zus Bianca, haar kinderen Janice, Chanelta en Chervino, evenals mijn vriendinnen Carla, Lydia, Eliane en Esmée, en mijn stiefzus Debby, voor hun steun en betrokkenheid. Mijn bijzondere dank gaat uit naar Luc de Rooy voor de manuscriptbeoordeling, en naar Nancy B. en Laucyna B. voor hun inzet en ondersteuning bij de noodzakelijke aanpassingen. Mijn diepe dank gaat uit naar mijn beste vriendin Denice, wiens steun, advies en vastberadenheid dit boek mede mogelijk hebben gemaakt. Ik dank tevens empowermentcoach Haidy B. voor haar begeleiding en feedback, en April J. voor het schenken van de cover van dit boek. Tot slot dank ik iedereen die mij tijdens dit proces heeft gesteund, aangemoedigd en geïnspireerd. Ik ben jullie allen oprecht dankbaar.

Ik sluit af met mijn dankbaarheid en zend mijn liefde en licht aan allen die mij met warmte in hun hart hebben gedragen.

Voorwoord

Ik ben Mariska Grootfaam, moeder van twee prachtige zonen en oma van dierbare kleinkinderen. Mijn leven is gevormd door liefde, groei, verlies en de herontdekking van mijn eigen kracht. Ooit was ik zelf ook iemand met een droom, maar niet altijd met het vertrouwen om die droom volledig te omarmen. Vandaag de dag ben ik auteur van dit boek. Na het afronden van mijn NLP Practitioner- en coachingopleiding heb ik mijn roeping gevonden in mijn eigen onderneming: Mariska Grootfaam Empowerment. Als ervaringsdeskundige zet ik mijn eigen levenservaringen, inzichten en opgedane kennis in om andere vrouwen te inspireren en te ondersteunen. Vanuit mijn eigen ontwikkeling heb ik geleerd dat persoonlijke groei begint wanneer je opnieuw in jezelf gaat geloven en je eigen kracht durft te omarmen. Vanuit mijn hart begeleid ik vrouwen op hun pad naar innerlijke groei, bewustwording en zelfliefde. In mijn werk ligt de nadruk op de innerlijke schoonheid van de vrouw – die diepe, vaak vergeten kracht die in ieder van ons aanwezig is. Naast empowerment richt ik mij op inspiratietechnieken die vrouwen helpen om opnieuw in hun eigen kracht te gaan staan en hun unieke licht te laten stralen. In mijn trainingen ontstaat ruimte voor transformatie. Vrouwen leren een positieve en bekrachtigende mindset te ontwikkelen en krijgen de mogelijkheid om hun zelfvertrouwen, eigenwaarde en moed te versterken, zodat zij hun diepste dromen kunnen gaan verwezenlijken. Ons wereldbeeld wordt vaak gevormd door ervaringen uit het verleden – door angsten, overtuigingen en pijn. In mijn werk begeleid ik vrouwen om deze lagen voorzichtig los te laten en om te buigen naar kracht, liefde en mogelijkheden. Voor mij betekent innerlijke schoonheid de vrijheid om los te komen van innerlijke blokkades en beperkingen, en de moed om volledig jezelf te zijn – puur, echt en zonder angst.

Wie van jullie is weleens in een beauty- of wellness spa geweest? Zo'n plek waar je even alles loslaat en waar zorg en aandacht je uiterlijk weer laten stralen. Een schoonheidsbehandeling is bedoeld om je buitenkant te verzorgen, om te reinigen, te vernieuwen en te laten

stralen. Maar stel je eens voor dat je jezelf ook een innerlijke behandeling kunt geven. Een moment waarin je niet alleen je huid verzorgt, maar je hele binnenwereld. Met dit boek nodig ik je uit om precies dat te doen: jezelf een innerlijke schoonheidsbehandeling te geven. Een reis naar binnen, waarin je oude lagen loslaat en je ware schoonheid opnieuw ontdekt. Want echte schoonheid begint van binnen. En wanneer je jezelf op die manier gaat zien en voelen, zul je ervaren dat je iets in jezelf aanraakt dat altijd al aanwezig was: jouw innerlijke kracht, jouw licht en jouw ware schoonheid.

Hoe vind ik in mezelf de kracht om mijn droom werkelijk te verwezenlijken?

Toen ik opgroeide als jonge vrouw, voelde ik mij vaak zwak, klein en onderdrukt door het leven. Het was alsof ik mezelf stukje bij beetje verloor in alles wat van mij werd verwacht. Daar, in die stilte van innerlijke pijn, begon mijn strijd. Na een langdurige relatie die stukliep, werd ik geconfronteerd met liefdesverdriet dat mij tot in mijn kern raakte. Ik was de weg volledig kwijt. Angst en onzekerheid namen de overhand. Ik voelde mij een mislukkeling, alsof ik niet genoeg was, alsof ik mezelf ergens onderweg was kwijtgeraakt. Ik geloofde niet meer in mezelf en wist niet meer hoe ik van mezelf kon houden. Ik voelde mij als een gebroken roos, geknakt en dorstig, smekend om water, om liefde, om leven. Dieper vanbinnen brandde een verlangen dat ik toen nog niet kon plaatsen: de behoefte aan liefde, kracht en inspiratie. Maar ik wist niet waar ik moest zoeken. Ik wist alleen dat ik zo niet verder kon. Ik verlangde ernaar mezelf te bevrijden uit deze innerlijke gevangenis, zodat ik eindelijk volledig mezelf kon zijn en mijn droom kon leven. In 2004 sprak ik voor het eerst hardop over die droom. Ik vertelde mijn voormalige collega Mahalia dat ik vrouwen wilde inspireren, dat ik activiteiten wilde organiseren, dat ik iets groots in beweging wilde zetten. In mijn hart zag ik mezelf als iemand die ooit zou leiden, zou inspireren, zou bouwen aan projecten en momenten die anderen zouden raken. Ik wilde iets betekenen. Iets nalaten. Iets tot leven brengen dat groter was dan mijn angst. Maar in werkelijkheid bleef het bij woorden. De

droom was er wel, levend en krachtig in mijn binnenwereld, maar mijn handen durfden hem nog niet vast te pakken. Mijn zelfvertrouwen was te klein, mijn kennis te onzeker, mijn stem nog te zacht. En toch... ergens in mij bleef dat verlangen fluisteren: *ga verder*...Mahalia, mijn voormalige collega, bevond zich destijds in een traject bij Woman@Work, waar vrouwen werden begeleid in hun visie en ondernemerschap. Zij zag iets in mij wat ik zelf nog niet kon zien. Zij moedigde mij aan om mij aan te melden voor begeleiding en training, zodat ik mijn droom niet alleen zou uitspreken, maar ook zou gaan leven. Onzeker en vol twijfel stond ik daar tegenover. Een deel van mij wilde vluchten. Een ander deel wist: dit is mijn kans. Met trillende moed zette ik de stap. En toen begon mijn werkelijke reis. De trainingen bij Woman@Work werden een keerpunt in mijn leven. Het was alsof er langzaam iets in mij begon te ontwaken wat al die tijd had geslapen. Ik ontmoette leraren en coaches die mij niet alleen technieken gaven, maar mij leerden kijken naar mezelf op een andere manier. Voor het eerst begon ik te voelen dat ik niet gebroken was—maar aan het worden. Ik begon te geloven dat mijn droom niet toevallig was, maar bedoeld. In die periode opende zich een nieuwe wereld voor mij. Ik begon boeken te lezen die mijn bewustzijn veranderden, die mijn innerlijke stem opnieuw vorm gaven. Eén van de auteurs die mij diep raakte was Dr. Shad Helmstetter met *Wat je zegt wanneer je tegen jezelf praat*. Wat ik daar las over affirmaties voelde als een openbaring. Alsof iemand woorden gaf aan iets wat ik diep vanbinnen altijd al had gevoeld. Ik begon te begrijpen dat mijn gedachten niet mijn vijand waren, maar mijn kracht konden worden. Langzaam begon ik mij te verdiepen in deze wereld van woorden, overtuigingen en innerlijke transformatie. Ik ontdekte dat affirmaties niet zomaar zinnen zijn, maar sleutels—sleutels naar een nieuwe realiteit. Ik nam een besluit. Ik zou niet langer slachtoffer zijn van mijn gedachten, maar schepper worden van mijn innerlijke wereld. Ik begon mijn gedachten bewust te sturen. Ik koos ervoor mijn leven niet langer te laten bepalen door angst, maar door groei. Door liefde. Door bewustwording. En in dat moment begon iets fundamenteels te verschuiven. Het was niet langer alleen een droom in mij. Het werd een pad. En ik stapte erop.

Wat zijn affirmaties? En wat kunnen affirmaties voor je doen?

- Affirmaties zijn zinnetjes die je gedachten beïnvloeden door deze te versterken of te bekrachtigen.
- Affirmaties kunnen je op weg helpen om jou ideeën vorm te geven.
- Affirmaties kunnen je inzicht geven in jouw eigen 'innerlijke' belemmeringen. Hiermee kun jou gedachten over twijfels, faalangst en gebeurtenissen uit het verleden die je op dit moment belasten overwinnen en verdrijven.
- Affirmaties kunnen jouw zelfvertrouwen geven.
- Affirmaties kunnen jouw eigen mogelijkheden vergroten.
- Affirmaties kunnen jouw op weg helpen jouw dromen te verwezenlijken.

Ik vond de kracht om mijn droom te gaan verwezenlijken. Vanuit stilte en overgave begon ik dagelijks te mediteren op de hogere krachten van het universum. Ik liet mijn geest opgaan in het oneindige, voorbij angst, voorbij beperking, voorbij twijfel. In die momenten van diepe stilte kwamen de antwoorden. Niet als woorden van buitenaf, maar als waarheid die in mij wakker werd. Wijs, krachtig en helder. Ze versterkten mijn geloof in mezelf en in het pad dat ik moest gaan. Zo begon ik mezelf stap voor stap omhoog te tillen—niet door strijd, maar door bewustwording. En nu, in dit leven, in dit moment, richt ik mij volledig op mijn droom. Mijn roeping is helder geworden: vrouwen aanmoedigen, inspireren en bekrachtigen in alle lagen van hun bestaan. Ik wil hen helpen herinneren wie zij werkelijk zijn—sterk, waardevol en in staat om hun hoogste potentieel te bereiken. Ik zie vrouwen als bloeiende rozen. Soms gesloten door pijn, soms geknakt door het leven, maar altijd in staat om opnieuw open te gaan. Dat is mijn missie: hen helpen bloeien. Ik ben er klaar voor. Volledig. Onvoorwaardelijk. 100%. Dit boek is geen eindpunt, maar een begin. Een stem. Een uitnodiging. Een vonk die anderen mag aansteken zodat zij hun eigen droom durven leven. Ik geloof. Diep en onwankelbaar. Mijn geloof is

mijn kracht. Het draagt mij, leidt mij en vormt mijn werkelijkheid. Ik ben wat ik geloof, en ik kies bewust voor geloof, voor liefde en voor groei. Ik heb geleerd dat twijfel verdwijnt waar geloof begint. En ja, ik heb losgelaten. Mensen, patronen en verhalen uit mijn verleden die mij niet langer dienden. Niet met pijn, maar met inzicht. Want elke loslating bracht mij dichter bij mezelf. Ik kies voor mijn pad. Ik kies voor mijn ziel. Soms betekent dat alleen lopen, maar nooit meer verdwalen. Ik laat mij leiden door mijn intuïtie en omring mij met mensen die dezelfde richting, dezelfde droom en dezelfde innerlijke kracht delen. En met een open hart, zonder angst en zonder terughoudendheid, heb ik mijn hart volledig geopend voor mijn droom. Voor mijn leven. Voor mijn bestemming.

De affirmaties die ik uitspreek hebben mij stap voor stap laten zien wat mijn werkelijke waarde is. Ze hebben mij het diepe gevoel gegeven dat, wat het leven mij ook brengt, ik het aankan. In de beginperiode, nog voordat ik dit boek schreef, begon ik mezelf elke dag bewust te inspireren met affirmaties. Het was een eenvoudige, maar krachtige gewoonte die mijn leven langzaam begon te veranderen. Ik schreef mijn eigen zinnen, rechtstreeks vanuit mijn verlangen en mijn hoop. Ik hing ze op aan de muur van mijn slaapkamer, als stille herinneringen aan wie ik wilde worden en wie ik diep vanbinnen al was. Elke ochtend, nog voordat de dag echt begon, las ik ze hardop. Woorden die mij optilden. Woorden die mij herinnerden aan mijn kracht, mijn waarde en mijn mogelijkheden. En zo, dag na dag, begon er iets in mij te verschuiven. Niet plotseling, maar zacht en onmiskenbaar. Mijn gedachten veranderden. Mijn gevoel veranderde. En uiteindelijk veranderde mijn leven.

Elke dag las ik mijn affirmaties. Het werd een ritueel, een innerlijk anker dat mij langzaam maar zeker opnieuw vormde.

Mijn manifest

Vandaag wordt een mooie dag.

Ik ben liefde, ik ben een koningin, ik ben positief, ik geloof in oneindige intelligentie, ik geloof in mezelf, ik heb aantrekkingskracht, ik ben als een glinsterende diamant, ik ben een doorzetter, ik ben als een bloeiende roos, ik ben een krachtig en uniek mens, ik heb een aantrekkelijke persoonlijkheid, ik ga de top bereiken, ik ga rechtstreeks op mijn doel af, ik geef niet op, ik kies bewust om "nee" te zeggen wanneer dat nodig is, ik heb moed, alle deuren openen zich voor mij, ik ga naar alle delen van de wereld, ik geniet van mijn reis, onderweg naar mijn droom, ik ben kalm, rustig en geduldig, ik ben inspirerend en vol energie, stap voor stap bereik ik mijn doel, mijn toekomst is vol licht, schoonheid en overvloed, ik ben een succesvolle, invloedrijke vrouw, ik kies voor topkwaliteit in alles wat ik doe, ik ben waardevol en kan meer dan ik ooit dacht, ik ben sterk en overwinnend, wanneer negatieve gedachten komen, kies ik bewust om ze los te laten, ik heb kracht, liefde en helder verstand, ik heb ambitie en doorzettingsvermogen, ik ben geboren om te winnen, ik ben optimistisch, ik geloof dat ik mijn doel zal bereiken, ik heb geloof en alle vertrouwen, ik denk groots- ik bid groots- ik spreek groots, ik kies voor woorden die mij bouwen, niet breken, ik ben mooi en waardevol, ik kies voor geluk, voorspoed en succes, ik dank God elke dag voor alles wat ik heb, ik leef zonder angst, alle creatieve krachten van het universum werken in mijn voordeel, ik ben de gelukkigste vrouw van de wereld.

De doorbraak

En toen gebeurde het.

Niet plotseling, niet als een wonder dat van buitenaf kwam, maar als een stille, onmiskenbare verschuiving diep vanbinnen. Ik vond de kracht om mezelf volledig te voeden met alles wat ik nodig had om te groeien. Niet langer zoekend buiten mijzelf, maar terugkerend naar binnen. Daar waar mijn ware kracht altijd al had gewacht. Ik begon te groeien. Echt te groeien. Niet alleen in gedachten, maar in zijn. Mijn hele innerlijk systeem begon te veranderen. Oude pijn verloor langzaam haar grip. Angst werd zachter. Twijfel verloor haar stem. En in de plaats daarvan kwam iets nieuws: zelfvertrouwen. Stevig. Stil. Onwrikbaar. Elke zin die ik uitsprak werd een bouwsteen van mijn nieuwe realiteit. Niet langer hoopvolle woorden, maar levende waarheid. Ik sprak mezelf omhoog, totdat ik mezelf niet meer kon ontkennen. Ik werd de vrouw die ik altijd had gevoeld, maar nog niet volledig durfde te zijn. Mijn reis naar affirmaties bleek geen zoektocht naar woorden, maar een heilige reis naar mezelf. Een innerlijk pad van ontwaken, loslaten en opnieuw geboren worden. Ik brak los.

Niet met geweld, maar met bewustzijn. Niet door strijd, maar door inzicht.

De ketens van angst, twijfel en beperking vielen één voor één van mij af. En voor het eerst in mijn leven stond ik niet onder mijn gedachten, maar erboven. Ik keek ernaar. Ik koos ervoor. Ik liet los. Negatieve gedachten kwamen nog wel, maar ze bepaalden mij niet meer. Ze verloren hun macht. Hun grip. Hun invloed. En in die stilte ontdekte ik iets wat ik nooit eerder echt had gevoeld:

Vrijheid.

Elke dag opnieuw koos ik voor mezelf. Voor groei. Voor licht. Voor bewust leven. En in die keuze werd ik steeds meer mijzelf. Tot het moment kwam waarop alles samenkwam. Ik voelde het in mijn hele

wezen: ik ben niet aan het worden... ik ben het al. Ik ben kracht. Ik ben groei. Ik ben bewustzijn. Ik ben de schepper van mijn innerlijke wereld. En op dat moment begreep ik: Mijn transformatie was niet iets wat ik vond. Het was iets wat ik altijd al was.

Een zacht innerlijk stemmetje fluisterde in mijn oor: schrijf een boek!

“Op weg naar jouw droom” is een krachtig zelfhulpboek boordevol affirmaties die je begeleiden naar innerlijke groei, zelfliefde en bewustwording. Dit boek nodigt je uit om anders naar jezelf te kijken en opnieuw te ontdekken wie je werkelijk bent: krachtig, waardevol en in staat om je eigen leven vorm te geven. Het leven kan je soms uit balans brengen, vol twijfel, innerlijke conflicten en momenten waarop je jezelf even kwijtraakt. Dit boek is geschreven vanuit precies die plek—maar ook vanuit de weg terug naar kracht. Tijdens het schrijven van dit boek ervoer ik zelf een diep innerlijk proces van groei en transformatie. Soms voelde het alsof ik droomde, alsof ik stap voor stap werd meegenomen in een innerlijke reis van verandering. Ik ontdekte dat woorden helend kunnen zijn. Dat affirmaties je kunnen optillen uit een dip, je kunnen herinneren aan je kracht en je kunnen helpen om weer verder te gaan. Dit boek is een uitnodiging om diezelfde kracht in jezelf te activeren. Het helpt je om innerlijke blokkades los te laten, negatieve overtuigingen te doorbreken en opnieuw verbinding te maken met je eigen potentieel. Want jij kunt jouw toekomst creëren. Jij kunt jouw droom verwezenlijken. Wanneer je een helder doel stelt, geef je richting aan je leven. Je begint bewust te kiezen, bewuster te groeien en stap voor stap dichter bij je bestemming te komen. Zonder doel dwaal je; met een doel word je de schepper van je eigen pad.

Laat je droom niet los.

Blijf geloven, blijven groeien, blijven bouwen—ook wanneer het moeilijk is. Juist dan. Vertrouw op het proces, leef in het nu en blijf open voor wat komt. Jouw nieuwe toekomst begint niet ergens ver weg. Die begint op het moment dat jij besluit opnieuw in jezelf te geloven.

Mijn innerlijke bevrijding

Ik ga jullie leren hoe intens en transformerend het is om kracht te vinden in eenvoudige zinnen. In woorden die je dagelijks uitspreekt, totdat ze deel worden van wie je bent. Ik ben dankbaar voor alle kennis en inzichten die ik door de jaren heen heb mogen ontvangen. Ik zou inmiddels niet meer zonder affirmaties door het leven willen gaan. Wat ooit begon als zoeken naar houvast, werd een innerlijke reis naar bevrijding. Het was de wijsheid die vanuit mijn onderbewustzijn naar boven kwam, een stille roep om mezelf los te maken van oude beperkingen. En gaandeweg voelde ik het: ik werd gedragen. Het universum gaf mij innerlijke kracht, een diepe en wonderlijke zegening in mezelf. In mijn gedachten is nu ruimte ontstaan. Geen chaos meer van twijfel en angst, maar helderheid. Positieve levenskracht. Bekrachtigende woorden. Een bewust gekozen innerlijke wereld. Met deze innerlijke verschuiving kreeg ik de vrijheid om mijn leven opnieuw vorm te geven—op mijn manier, in mijn tempo, vanuit mijn waarheid. Ik ontwikkelde een nieuwe blik op mezelf en op mijn droom. Een blik die niet langer beperkt werd door het verleden, maar gevoed werd door geloof in de toekomst. En nu mag ik voelen dat ik de vruchten daarvan pluk.

Rust. Groei. Zelfvertrouwen. Bewustzijn.

Dit is geen eindpunt, maar een doorgang. Nu deze affirmaties mij hebben gedragen, gesteund en versterkt, voel ik dat ik klaar ben. Klaar om mijn droom volledig te omarmen en stap voor stap werkelijkheid te laten worden. Ik ga niet langer alleen dromen over een mooier leven. Ik ga het creëren.

Inleiding

“Op weg naar jouw droom” is een persoonlijk zelfhulpboek, geschreven voor jou alleen.

Voor dat deel in jou dat misschien al te lang is vergeten hoe krachtig het werkelijk is. Want vaak zijn het juist onze gedachten die ons klein houden. Gedachten als: *ik ben niet goed genoeg, ik kan het niet, ik ben onzeker*. En zonder dat we het doorhebben, worden deze gedachten een innerlijke waarheid. Dit boek is een uitnodiging om die waarheid te doorbreken. Om de stilte in jezelf te gebruiken om opnieuw te kiezen.
Voor zachtheid. Voor kracht. Voor bewustzijn. Wanneer je positieve affirmaties uitspreekt—zoals *ik ben een winnaar, ik ben succesvol, ik laat zien wie ik ben*—verander je niet alleen je woorden, maar ook je innerlijke richting. Je stemt jezelf af op een andere frequentie van leven. Een frequentie waarin groei, vertrouwen en mogelijkheden ruimte krijgen. Want woorden zijn niet leeg. Woorden scheppen.

Alles wat je herhaaldelijk tegen jezelf zegt, wordt langzaam een deel van wie je bent. En daarmee ook van het leven dat je creëert.

Waarschuwing; wees bewust van de negatieve uitspraken

Wees daarom bewust van wat je tegen jezelf zegt. Elk woord draagt kracht in zich—bouwend of brekend.

In dit boek vind je ook een hoofdstuk over *“jouw valkuilen”*. Daarin zul je misschien stukken van jezelf herkennen. Niet om jezelf te veroordelen, maar om jezelf te begrijpen en los te laten wat je niet langer dient. Want het werken met affirmaties is meer dan positieve woorden herhalen. Het is een proces van bewustwording. Een innerlijke verschuiving van wie je dacht te zijn, naar wie je werkelijk bent. Wanneer je dit pad bewandelt, zul je merken dat je gedachten veranderen. En wanneer je gedachten veranderen, verandert je leven met je mee.

Wat ooit zwaar voelde, wordt lichter. Wat vastzat, komt in beweging. Wat onzeker was, wordt helder.

Ik heb zelf ervaren hoe deze eenvoudige zinnen mijn innerlijke wereld hebben veranderd. Hoe ze mij uit momenten van twijfel, pijn en stilte hebben gehaald en mij opnieuw richting gaven. Ze hebben mij niet alleen sterker gemaakt—ze hebben mij wakker gemaakt. En dat is precies wat dit boek ook voor jou wil doen. Het nodigt je uit om opnieuw te kiezen. Om je innerlijke stem te herontdekken. Om jezelf te herinneren. Want jij bent niet hier om klein te blijven. Jij bent hier om te groeien. Om te creëren. Om te leven. Om te worden wie je werkelijk bent.

Droom. En blijf dromen.

Niet voorzichtig, maar voluit. Zie je droom voor je, voel hem, leef hem van binnenuit. Want jij bent de hoofdrolspeler in jouw eigen verhaal. En misschien is dit precies het moment waarop alles begint te veranderen. Niet buiten je. Maar in je.

De terugkeer naar jouw innerlijke bron

"Iedere ziel zoekt naar licht, naar geluk, naar een wonder. Maar wat je zoekt, leeft niet buiten jou. Het wacht in stilte, diep in jouw eigen innerlijke bron."

Er komt een moment in het leven waarop je voelt dat er meer moet zijn. Meer dan de dagelijkse strijd. Meer dan de twijfels die je klein houden. Meer dan de stem in jezelf die fluistert dat je niet genoeg bent. Dat moment is geen toeval.
Het is een roep van je ziel.

Een zachte, maar krachtige herinnering dat jij niet bent geboren om verdwaald te blijven in angst, pijn of onzekerheid. Jij bent hier om te ontwaken. Om terug te keren naar de bron van liefde, kracht en bewustzijn die altijd al in jou aanwezig was. Dit hoofdstuk is geen gewone tekst. Het is een poort. Een poort naar jouw innerlijke wereld. Naar de heilige ruimte in jezelf waar jouw ziel woont, waar stilte spreekt en waar jouw diepste waarheid op je wacht. Dit boek gaat niet over religie of bekering. Het gaat over een spirituele thuiskomst. Een reis terug naar jouw essentie. Naar dat goddelijke vonkje in jou dat nooit is verdwenen, maar misschien wel bedekt raakte door pijn, teleurstelling, angst en oude overtuigingen. Want hoe vaak ben je niet van jezelf weggelopen? Hoe vaak heb je niet geluisterd naar de stem van angst, terwijl jouw ziel allang iets anders wist? Toch is jouw innerlijke licht nooit uitgegaan. Het heeft op je gewacht. In stilte. In liefde. In geduld.

Affirmaties zijn daarin meer dan woorden. Ze zijn trillingen. Ze zijn gebeden in beweging. Ze zijn heilige sleutels die deuren openen in jouw bewustzijn. Elke liefdevolle zin die jij uitspreekt, raakt iets in jouw ziel aan. Elke bewuste gedachte die jij kiest, verandert jouw innerlijke energie. En alles wat jij in liefde bevestigt, begint zich af te stemmen op jouw hogere waarheid. Want woorden dragen scheppingskracht. Wat jij herhaaldelijk tegen jezelf zegt, zakt diep in

jouw bewustzijn en vormt langzaam de werkelijkheid die jij van binnenuit gaat leven. Daarom is dit pad heilig. Het is niet zomaar positief denken. Het is een ontwaken. Een verschuiving van angst naar vertrouwen. Van tekort naar overvloed. Van innerlijke strijd naar innerlijke vrede. Tijdens mijn eigen spirituele reis ontdekte ik dat wij niet alleen een lichaam zijn, niet alleen gedachten, niet alleen emoties. Wij zijn ziel. Wij zijn bewustzijn. Wij dragen een goddelijke levensvonk in ons die verbonden is met een universele bron van liefde, wijsheid en kracht. En wanneer je die verbinding begint te voelen... verandert alles. Dan begrijp je dat jouw kracht nooit buiten jou lag. Dat jij niet hoeft te worden wie je bent. Je hoeft het alleen maar te herinneren. Wij leven in een tijd waarin steeds meer zielen ontwaken. Een tijd waarin oude angstpatronen worden losgelaten en een nieuw bewustzijn zich opent. Een bewustzijn waarin liefde de weg wijst. Waarin jouw hogere zelf niet langer fluistert, maar spreekt. Jij bent hier om te groeien. Om te herinneren. Om meester te worden over jouw innerlijke kracht. Om datgene wat onmogelijk leek, om te zetten in mogelijkheden. Om je hart te openen en opnieuw te geloven in de magie van jouw eigen bestaan. Zelfs als je nog twijfelt...Zelfs als je nog zoekende bent...
Zelfs als je nog niet weet hoe...

Weet dan dit: Jouw ziel weet de weg. En misschien is dit hoofdstuk precies het moment waarop jij stopt met zoeken buiten jezelf...en eindelijk thuiskomt in jouw eigen licht.

Handleiding

"Laat dit jouw dagelijkse ritueel worden"

Met deze handleiding wil ik je op een zo eenvoudig en duidelijk mogelijke manier uitleggen hoe jij affirmaties dagelijks kunt toepassen in jouw leven. Misschien lijkt het in het begin nieuw of onbekend, maar je zult merken dat het eenvoudiger is dan je denkt. Affirmaties uitspreken is één van de krachtigste manieren om jezelf dagelijks bewust te ondersteunen en doelgericht bezig te zijn. Lees iedere dag affirmaties die jou aanspreken. Kies de zinnen die passen bij jouw persoonlijkheid, jouw verlangens en jouw innerlijke kracht. Kies affirmaties die jou raken, jou bevrijden, jou laten bloeien en jou gelukkig maken. Door affirmaties aan te kruisen of te markeren die echt bij jou passen, kun je ze gemakkelijker terugvinden en regelmatig herhalen. Juist in die herhaling ligt jouw kracht. Wanneer je dagelijks affirmaties uitspreekt, ontwikkel je stap voor stap een realistischer en positiever beeld van jezelf. Je versterkt niet alleen je zelfvertrouwen, maar ook je geloof in jouw dromen. Laat affirmaties door jou heen bewegen als een krachtige golf in de zee—van één druppel naar een oceaan. Door je elke dag bewust te richten op datgene wat je wilt bereiken, geef je jouw energie richting en zet je jezelf in beweging naar jouw doel. Op de volgende pagina's vind je verschillende inspirerende affirmaties. Neem de tijd om ze te lezen, te voelen en te verzamelen. Kies de affirmaties die jou het meest raken en die jouw hart openen. Deze affirmaties voeden niet alleen jouw hogere zelf, maar kunnen je ook helpen om jouw dromen stap voor stap dichterbij te brengen. Houd vast aan de affirmaties die jij hebt gekozen en laat negatieve gedachten steeds minder ruimte innemen. Meer positieve woorden brengen meer positieve energie. Meer positieve energie brengt meer innerlijke rust, kracht en vertrouwen. Door jouw affirmaties dagelijks te herhalen, bouw je aan een sterker zelfbeeld en vergroot je jouw geloof in wat mogelijk is. Jij bent degene die jouw innerlijke wereld vormgeeft. Affirmaties zijn geen tovermiddel, maar een krachtig hulpmiddel om bewust te

worden van hoe jij denkt, voelt en reageert. Ze helpen je om jouw werkelijkheid op een andere manier te beleven en om opnieuw evenwicht te vinden in jezelf.

Affirmaties kunnen je helpen bij:

- Het hervinden van jouw innerlijke balans
- Het creëren van een ruimer en positiever zelfbeeld
- Het versterken van je zelfvertrouwen
- Het bekrachtigen van jezelf
- Het bewust worden van je eigen acties en reacties
- Het ontwikkelen van innerlijke rust en harmonie

Dit boek is voor iedereen die verlangt naar innerlijke groei en persoonlijke ontwikkeling.

Door helende, positieve en spirituele affirmaties uit te spreken, geef je jezelf de kans om meer in balans en in harmonie met jezelf te komen. Het is aan jou om onevenwichtigheden te transformeren naar een gebalanceerd en krachtig geheel. Maar voordat die innerlijke transformatie kan plaatsvinden, is er één belangrijke stap:

Je hart openen.

En misschien is dat wel de grootste uitdaging van allemaal. Persoonlijke groei begint bij jezelf. Jij bent de schepper van jouw leven.

Ben jij bereid om oude gewoontes los te laten?
Ben jij bereid om te vertrouwen op jouw innerlijke kracht?
Ben jij bereid om je over te geven aan jouw droom en je angsten stap voor stap los te laten?

Laat deze affirmaties diep resoneren in het hart van jouw wezen en je zult verbaasd zijn over wat er in beweging komt. Jij bent jouw eigen gids. Jij mag jezelf beschermen. Jij mag jezelf richting geven.

Wij zijn gemaakt om te groeien, om uitgedaagd te worden en om te slagen. Wanneer wij ons innerlijke perspectief veranderen, willen wij vaak nooit meer terug. Laat je inspireren, motiveren en meenemen in dit avontuur. Reis met krachtige affirmaties. Vorm een werkelijkheid die jou goed doet, jou laat groeien en jou helpt om jouw dromen waar te maken. Beslis wat je wilt bereiken. Geloof dat het mogelijk is. Geloof dat je het waard bent. Geloof dat zelfs het onmogelijke mogelijk kan worden.

Zie jouw droom voor je. Voel hem. Concentreer je erop. En laat jouw dagelijkse reis met affirmaties beginnen—een reis die jou in beweging brengt, jou bekrachtigt en jou stap voor stap dichter bij jouw droom brengt.

Hoofdstuk 1

Hoe vaak heb jij onbewust tegen jezelf gezegd: “ik ben niet goed genoeg”? Deze woorden kunnen een innerlijk anker worden dat jou tegenhoudt. In dit deel ga je oude negatieve overtuigingen doorbreken en jezelf bevrijden van wat niet langer bij jou past.

Ik ben niet



- ☐ ik ben niet onzeker over wie ik werkelijk wil zijn; ik voel mij sterk, zelfverzekerd en volledig verbonden met de persoon die ik ben
- ☐ ik ben niet bang voor wat ik kan bereiken; ik vertrouw volledig op mijn kracht, mijn mogelijkheden en mijn vermogen om alles aan te kunnen
- ☐ ik ben niet zelfgericht; ik leef vanuit liefde, ben diep verbonden met mijn ware zelf en blijf trouw aan wie ik werkelijk ben
- ☐ ik ben niet onzeker over mezelf en stel met vertrouwen hoge eisen aan mezelf, waar ik met discipline, focus en vastberaden naar streef
- ☐ ik ben niet omringd door mensen die mij beperken, maar door winnaars die mij inspireren, versterken en aanmoedigen om te blijven groeien
- ☐ ik ben niet iemand die zijn ogen sluit, maar iemand die met gedrevenheid, bewustzijn en volledige focus zijn droom werkelijkheid maakt
- ☐ ik ben niet het slachtoffer van mijn eigen gedachten, maar ik stuur ze bewust, kracht en met vertrouwen in de richting die ik zelf kies
- ☐ ik ben niet mijn eigen grootste vijand, maar mijn beste vriend, grootste supporter en sterkste bondgenoot, die altijd in mij gelooft
- ☐ ik ben niet angstig of onzeker om uit mijn comfort zone te stappen, maar omarm nieuwe uitdagingen en groei daardoor steeds sterker
- ☐ ik ben niet bang voor de meningen van anderen en laat mijn waarde of identiteit niet bepalen door wat anderen van mij vinden; ik blijf trouw aan wie ik werkelijk ben
- ☐ ik ben niet zwak of onvolmaakt, maar ik sta sterk, krachtig en zelfverzekerd in wie ik ben en omarm mijn unieke waarde volledig
- ☐ ik ben niet bang om die ene stap te zetten en groei elke dag door met moed, vertrouwen en een open hart voor nieuwe mogelijkheden

- □ ik ben niet bang om groot te dromen, maar sterk en vastberaden genoeg om mijn grootste doelen te bereiken
- □ ik ben niet het type dat aan zichzelf twijfelt, maar iemand die zich bewust is van beperkende patronen en deze vol vertrouwen doorbreekt
- □ ik ben niet meer wie ik gisteren was, maar iemand die vandaag bewust, positief en vol vertrouwen in het leven staat
- □ ik ben niet nalatig tegenover mezelf en volg mijn intuïtie met volledige vertrouwen en innerlijke overtuiging
- □ ik ben niet gevuld met haat, boosheid en woede, maar kies voor innerlijke rust, liefde en begrip, omdat deze mij kracht geven en mijn leven lichter maken
- □ ik ben niet vijandig of agressief naar anderen toe en blijf in elke situatie kalm, respectvol en vriendelijk
- □ ik ben niet iemand die zich laat leiden door angst en onzekerheid, maar iemand die met vertrouwen in zichzelf groeit, moedige keuzes maakt en zijn eigen pad volgt
- □ ik ben niet van plan doelloos door het leven te gaan, maar kies er elke dag bewust voor om het beste van mezelf te geven en mijn doelen met vertrouwen, discipline en vastberadenheid te bereiken
- □ ik ben niet ongelukkig of arm, maar leef elke dag in rijkdom, geluk, welvaart en overvloed
- □ ik ben niet lelijk, maar straal natuurlijke schoonheid, innerlijke kracht, aantrekkelijkheid en zelfvertrouwen uit
- □ ik ben niet geboren om eenzaam te zijn, maar om mijn leven te vullen met liefde, oprechte vriendschap en diepe verbondenheid
- □ ik ben niet iemand die klaagt over dingen waar ik geen invloed op heb, maar richt mijn aandacht en energie op wat ik wel kan veranderen en verbeteren
- □ ik ben niet iemand die meedoet aan onrechtvaardige praktijken, maar blijf trouw aan mijn waarden, mijn principes en mijn integriteit
- □ ik ben niet perfect, maar ik zie mijn eigen schoonheid, waarde en kracht en spreek elke dag liefdevolle en positieve woorden over mezelf uit

- □ ik ben niet gesloten voor liefde, maar open mijn gedachten, hart en ziel volledig om liefde te ontvangen, te geven en te ervaren
- □ ik ben niet angstig of onzeker en creëer mijn grootste droom stap voor stap met innerlijke kracht, heldere focus en diep vertrouwen in mezelf
- □ ik ben niet onzeker over mijn kunnen, talenten en kwaliteiten en groei met elke uitdaging die ik overwin in kracht, vertrouwen en wijsheid
- □ ik ben niet blij met onrecht, maar kies bewust voor rechtvaardigheid, eerlijkheid en integriteit en sta daar met overtuiging achter
- □ ik ben niet bezig mezelf te benadelen, maar kies er bewust voor om mezelf met liefde, respect, zorg en compassie te behandelen
- □ ik ben niet bang om nieuwe stappen te zetten, maar handel met zelfvertrouwen, moed en vastberadenheid en doe wat nodig is om te groeien
- □ ik ben niet overgevoelig voor mijn emoties, maar blijf kalm, emotioneel in balans en ga met wijsheid en veerkracht om met alles wat ik voel en ervaar
- □ ik ben niet emotioneel afhankelijk, maar leef in volledige innerlijke balans, rust en harmonie met mezelf en vertrouw op mijn eigen kracht
- □ ik ben niet verantwoordelijk voor de emoties van anderen, maar neem volledig verantwoordelijkheid voor mijn eigen gedachten, gevoelens en reacties
- □ ik ben niet ten einde raad, maar vervuld van hoop en vertrouwen, en zie mezelf elke dag stralen als een prachtig, krachtig en waardevol mens
- □ ik ben niet bang voor een terugval, omdat ik met discipline, vertrouwen en veerkracht stap voor stap vooruit blijf gaan
- □ ik ben niet iemand die lijdzaam afwacht, maar iemand die actief en bewust een sprankelend, mooi en groots leven creëert en vormgeeft
- □ ik ben niet te stoppen in het najagen van mijn droom; dat is de belofte die ik mezelf heb gedaan, en die leef ik elke dag met volle overtuiging, vertrouwen en vastberadenheid

- ☐ ik ben niet angstig of onzeker en maak het ogenschijnlijk onmogelijke mogelijk door elke dag met volledig vertrouwen, moed en vastberadenheid te handelen
- ☐ ik ben niet beperkt door het verleden, maar word elke dag sterker, wijzer en vrijer op weg naar de mooiste versie van mezelf
- ☐ ik ben niet gebroken door wat ik heb meegemaakt; integendeel, ik groei, heel en transformeer iedere dag tot een sterkere, wijzere, beste en mooiste versie van mezelf
- ☐ ik ben niet verloren in mezelf, maar heb mezelf hervonden en leef nu krachtiger, gelukkiger, vrijer en bewuster dan ooit tevoren
- ☐ ik ben niet iemand die zich laat onderdrukken door anderen, maar iemand die zichzelf de vrijheid geeft om eerlijk, liefdevol en vol vertrouwen uit te spreken wat ik werkelijk voel
- ☐ ik ben niet bang voor de kritiek van anderen en omring mezelf bewust met mensen die mij respecteren, waarderen, inspireren en met liefde behandelen
- ☐ ik ben niet langer wie ik niet wil zijn, maar word elke dag bewuster, krachtiger, vrijer in de persoon die ik werkelijk wil zijn
- ☐ ik ben niet iemand die snel opgeeft, maar iemand die met vastberadenheid, discipline en vertrouwen doorgaat totdat ik mijn hoogste doel heb bereikt
- ☐ ik ben niet emotioneel kwetsbaar, maar sterk, veerkrachtig en in balans, en ik groei elke dag verder in mijn innerlijke heling en kracht
- ☐ ik ben niet van plan mezelf te laten verzwakken door negatieve emoties, maar kies er bewust voor om mezelf elke dag met positieve gedachten, liefde en vertrouwen sterker, wijzer en mooier te maken
- ☐ ik ben niet van plan om met liefdesverdriet door het leven te gaan, maar kies er bewust voor om mijn hart te helen en ruimte te maken voor liefde, innerlijke rust en nieuwe vreugde
- ☐ ik ben niet wraakzuchtig, maar kies bewust voor vergeving, innerlijke vrede en liefde, en blijf in elke situatie boven negativiteit staan

- □ ik ben niet van plan om negatieve emoties in mezelf te koesteren, maar kies er bewust voor om liefde, innerlijke rust en positiviteit elke dag verder in mezelf te versterken
- □ ik ben niet hard en streng voor mezelf, maar behandel mezelf elke dag met liefde, zachtheid, compassie en respect
- □ ik ben niet angstig of onzeker, maar leef met trots, dankbaarheid en zelfvertrouwen voor wie ik ben en alles wat ik heb bereikt
- □ ik ben niet snel op mijn teentjes getrapt, maar blijf kalm, geduldig, begripvol en verdraagzaam in elke situatie
- □ ik ben niet jaloers op het succes van anderen, maar laat mij daardoor inspireren om elke dag te groeien, mijn eigen pad te volgen en mijn eigen succes te creëren
- □ ik ben niet iemand die zich laat bepalen door mijn negatieve kant, maar iemand die bewust leeft vanuit mijn mooie, positieve eigenschapen en mijn innerlijke kracht
- □ ik ben niet bang voor tegenslagen en overwin elke obstakel dat op mij pad komt met kracht, focus, vertrouwen en vastberadenheid
- □ ik ben niet iemand die afdwaalt in mijn plannen, maar iemand die volledig gefocust blijft op het einddoel en dit met discipline, vertrouwen en vastberadenheid bereikt
- □ ik ben niet bezig mijn leven te bezwaren, maar kies er elke dag bewust voor om er een paradijs op aarde van te maken vol liefde, vreugde, overvloed en innerlijke vrede
- □ ik ben niet iemand die snel boos wordt, maar iemand die rustig en kalm blijft en daardoor met helderheid, bewustzijn en wijsheid reageert
- □ ik ben niet in het leven om een moeilijk leven te leiden, maar om elke dag bewust het mooiste, meest liefdevolle en vervullende leven te creëren
- □ ik ben niet onzeker over het bouwen aan een mooier en beter leven, maar vertrouw erop dat ik stap voor stap een prachtig, waardevol en blijvend resultaat creëer
- □ ik ben niet bang om te falen, maar blijf met vastberadenheid, moed en vertrouwen doorgaan totdat ik mijn succes heb bereikt

- □ ik ben niet onzeker over mijn kracht, zelfvertrouwen en schoonheid, maar leef en straal deze elke dag met trots, liefde en overtuiging uit
- □ ik ben niet verlegen om met anderen te communiceren, maar groei elke dag in zelfvertrouwen, openheid en ontspanning en laat mijn verlegenheid steeds verder achter me
- □ ik ben niet vervult met duistere en negatieve energie, maar met licht, liefde en positieve energie die het goede, mooie en waardevolle in mijn leven aantrekt
- □ ik ben niet alleen mooi van buiten, maar mijn ware schoonheid straalt elke dag van binnenuit door mijn liefdevolle, positieve en krachtige innerlijke energie
- □ ik ben niet iemand die de hele dag in bed blijft liggen, maar iemand die elke dag met positieve energie, een sterke mentaliteit en een doelgerichte houding begint
- □ ik ben niet te breken of te beschadigen, omdat ik elke dag bewust kies voor een liefdevol, krachtig, veerkrachtig en onwankelbaar leven
- □ ik ben niet onzeker over mijn leven, maar leef elke dag met vertrouwen, dankbaarheid en vreugde en geniet intens van de mooie momenten en de prachtige dagen
- □ ik ben niet oneerlijk naar mezelf, maar kies er elke dag bewust voor om eerlijk, oprecht en volledig trouw aan mezelf te blijven
- □ ik ben niet geboren om te verliezen, maar om te groeien, te leren, uitdagingen te overwinnen en uiteindelijk met vertrouwen, wijsheid en liefde te slagen
- □ ik ben niet in het leven om te stressen, maar leef met innerlijke rust, kracht en regie en creëer elke dag bewust mijn mooiste en beste leven
- □ ik ben niet bang voor problemen, maar laat mijn angsten los en ga elke uitdaging met innerlijke rust, kracht en vertrouwen tegemoet
- □ ik ben niet afhankelijk van anderen om gelukkig te zijn, maar kies ervoor om vanuit mijn eigen geluk, kracht, vrijheid en innerlijke rust te leven

- □ ik ben niet iemand die zichzelf gevangen houdt, maar iemand die zichzelf elke dag bevrijdt om in vrijheid, liefde en vertrouwen volledig te leven
- □ ik ben niet moeilijk in de omgang, maar sta open voor verbinding, respect en oprechte communicatie en groei elke dag samen met anderen uit tot een beter mens
- □ ik ben niet onzeker of ik het kan, maar vertrouwen op mezelf en zet met moed, overtuiging en vertrouwen elke stap die nodig is om te groeien
- □ ik ben niet beïnvloed door negatieve stemmetjes, maar kies er bewust voor om mij te laten leiden door liefdevolle, positieve en krachtige gedachten
- □ ik ben niet makkelijk af te leiden, maar blijf volledig gefocust op het creëren van een mooier, gelukkiger, succesvoller en vervullend leven
- □ ik ben niet bang voor opbouwende kritiek, omdat ik weet dat deze mij helpt om te groeien, sterker te worden en steeds meer de beste versie van mezelf te zijn
- □ ik ben niet bang om te spreken, maar uit mezelf met kracht, zelfvertrouwen, helderheid en volledig trouw aan mezelf
- □ ik ben niet iemand die blijft hangen in oude patronen uit het verleden, maar iemand die bewust kiest voor groei, verandering en een leven dat past bij de mooiste versie van mezelf
- □ ik ben niet met negatieve gedachten in mezelf gekeerd, maar kies er bewust voor om vanuit liefde, positiviteit en vertrouwen het beste uit mezelf te halen
- □ ik ben niet kwetsbaar voor negatieve invloeden van anderen, maar laat bewust inspireren door alles wat mij hoop, innerlijke rust, vreugde en kracht geeft
- □ ik ben niet bang om mijn leven te leiden zoals ik dat werkelijk wil en richt mijn aandacht bewust op alles wat mij diep gelukkig, vrij en vervuld maakt
- □ ik ben niet aan het piekeren, maar richt mijn gedachten bewust op positiviteit, liefde en vertrouwen, waardoor ik innerlijke kracht en rust ervaar