

Op weg naar jouw droom

Inhoud

Dankwoord.....	5
Gegroet.....	6
Inleiding.....	12
Spiritueel.....	14
Handleiding.....	16
Hoofdstuk 1	
Affirmaties met teksten:	
ik ben niet.....	18
Hoofdstuk 2	
Affirmaties met teksten:	
Ik laat mij niet.....	28
Hoofdstuk 3	
Affirmaties met teksten	
Ik ben.....	34
Hoofdstuk 4	
Affirmaties met teksten	
Ik heb.....	89
Hoofdstuk 5	
Affirmaties met teksten	
Ik laat.....	115
Hoofdstuk 6	
Opbouwende zinnen.....	135
Hoofdstuk 7	
Affirmaties met teksten voor:	
Mijn droom.....	157

Hoofdstuk 8

Affirmaties met teksten voor:

Rijkdom.....165

Slotwoord.....169

Dankwoord

Mijn eeuwige dank gaat uit naar God, voor Zijn voortdurende, liefdevolle creatieve inspiratie. Ik dank mijn ouders Linda en Henry, mijn twee zonen Mariano en Denzel die mij liefdevol en vol geloof gesteund hebben. Ik dank mijn voormalige-collega Mahalia Castiljo voor het verwijzen naar Woman@Work, daar waar mijn droom begonnen is. Ik ben ook dank verschuldigd aan mijn zusje Bianca, haar dochters Janice, Chanelta en zoon Chervino die mij gesteund hebben met het maken van dit boek. Mijn vriendinnen Carla, Lydia, Eliane, Esmée, mijn stiefzusje Debby, manuscript beoordeling door Luc de Rooy en mijn zakenpartners Nancy. B en Laucyna. B die vele uren hebben besteed aan die onvermijdelijke en soms vervelende wijzigingen. Ik dank mijn beste vriendin Denice voor haar steun en goede adviezen. Haar enthousiasme, geestdrift maar vooral haar vastberadenheid hebben ervoor gezorgd dat het schrijven van dit boek niet slechts bij een droom gebleven is. Zonder de hulp van Denice zou dit boek nooit het beginstadium zijn ontstegen. Ik dank Empowerment coach Haidy.B en voor haar ondersteuning en geweldige feedback. Ik dank alle vrienden en familie om mij heen die mij stimuleerden om dit boek te schrijven. Jullie feedback is mij erg waardevol geweest, ik ben jullie allemaal ontzettend dankbaar. Tenslotte schenk ik iedereen die mij zo liefdevol in zijn of haar hart heeft gesloten mijn liefde, licht en heel, heel veel dankbaarheid.

Gegroet,

Ik ben Mariska Grootfaam, moeder van twee geweldige zonen en ook oma van een prachtige kleindochter. Ooit was ik ook iemand met een ‘Droom’. Ik ben Auteur van dit boek en na dat mijn NLP Practitioner opleiding als coaching was afgerond, ben ik mij gaan richten op het RLE-Coaching” (Roselaqueen Empowerment). Ik ben gespecialiseerd en geef trainingen op het gebied van de innerlijke schoonheid van de vrouw. Maar behalve empowerment ben ik ook gespecialiseerd in inspiratie technieken om vrouwen te inspireren. In een Rle training zullen vrouwen een positieve versterkende instelling ontwikkelen en de mogelijkheid om hun zelfvertrouwen, eigenwaarde en moed te laten ontwikkelen maar ook zodat zij hun droom kunnen verwezenlijken. Ons wereldbeeld is daartegen gevormd door vroegere angsten en negatieve ervaringen die ik wil omschakelen naar het positieve. Innerlijke schoonheid betekent vrijheid van onze innerlijke blokkades, beperkingen en tekortkomingen en vrijheid helemaal jezelf durven te zijn.

Voorbeeld: Wie van jullie is wel eens naar een Beauty Wellness Spa Centrum geweest? Elke schoonheidsbehandeling is om je buitenkant mooier te maken en alle onzichtbare onzuiverheden weg te scrubben en met dit boek kun jij jezelf ook een heerlijke innerlijke schoonheids behandeling geven. Dat zul je ook als echte innerlijke schoonheid ervaren.

Hoe kan ik de kracht in mezelf vinden om mijn droom te laten verwezenlijken?

Toen ik opgroeide als jonge volwassen vrouw ontdekte ik dat ik zwak en onderdrukt was door het leven en daar begon voor mij de strijd! Na een landurige relatie die mislukte ervaarde ik o.a.: liefdesverdriet, ik was de weg kwijt, ik werd gekweld door angst en onzekerheid, voelde mij als een mislukkeling, ik geloofde niet in mezelf en ik wist ook niet hoe ik van mezelf kon houden, kortom ik voelde mij als een kapotte roos die snakte naar water. Ik had grote behoefte aan liefde, inspiratie en kracht maar wist nog niet hoe ik die kon vinden. Ik zocht de kracht om mezelf te bevrijden zodat ik mezelf kon zijn en mijn droom kon verwezenlijken. In 2004 besloot ik mijn voormalige collega Mahalia te vertellen over mijn droom om activiteiten voor vrouwen te gaan

organiseren. Ik heb een droom.... dat ik op een dag iedereen kan inspireren. Ik droomde van een status als leider in een organisatie, project en/of evenement. Ik heb altijd gezegd dat ik iets voor anderen wilde betekenen. Ik had leuke ideeën om inspirerende activiteiten te gaan organiseren maar helaas kwam ik niet verder dan het vertellen van mijn droom. De motivatie was er wel, maar ik had niet genoeg zelfvertrouwen en kennis om door te zetten. Ik was op zoek naar de juiste kennis om mezelf op weg te helpen en hoe ik mijn dromen kan verwezenlijken. Mijn voormalige collega Mahalia zat toen bij een integratietraject bij Woman@Work waarbij vrouwen worden ondersteunt in hun visie wat zij willen gaan ondernemen. Zij adviseerde mij om mij aan te melden voor begeleiding en training zodat ik mijn visie verder kon gaan ontwikkelen en tot werkelijkheid kan verwezenlijken. Onzeker als ik was zag ik er in eerste instantie erg tegenop en toch schraapte ik al mijn moed bij elkaar en meldde mij aan voor de training. De trainingen en modules die ik leerde bij Woman @Work was de tijd van mijn leven. Ik ben Mahalia voor eeuwig dankbaar voor haar steun en advies. Ik ben toen vele leraren en coaches tegengekomen die mij technieken hebben geleerd om het beste uit mezelf te halen. Ik heb geleerd om in mezelf te geloven en geloven dat ik mijn droom kan verwezenlijken. Ik ben tijdens de training bij Woman@Work gestart met het lezen van boeken van vele fantastische auteurs die mij konden inspireren hoe ik mijn droom kan waarmaken. Eén van mijn favoriete bewonderaars was auteur: Dr. Shad Helmstetter van het boek: Wat je zegt, wanneer je tegen jezelf praat. Toen ik in dit boek iets las over affirmaties ben ik mij hierin helemaal gaan verdiepen. Ik heb geleerd dat je met affirmaties veel kan bereiken, ongelofelijk veel meer dan wij ooit kunnen beseffen. Ik ben gaan staan heb mijn ogen geopend en heb het besluit genomen om mij te gaan richten op affirmaties, op het verrijken van mijn leven en op het verkrijgen van enige wijsheid. Ik was getroffen door de juistheid van alles dat ik las en ik raakte ontroerd door de ervaringen. Ik hield hier een speciaal gevoel aan over, ik nam de stap om mijn leven te veranderen door mijn gedachten te veranderen met affirmaties.

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

- Affirmaties zijn zinnnetjes 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 jou op weg helpen jouw dromen te verwezenlijken.

Ik vond de kracht om mijn droom te gaan verwezenlijken, ik mediteerde dagelijks op de hogere krachten van het universum, waarbij ik tijdens het mediteren mijn geest in het oneindige liet opgaan. De antwoorden die in mij binnen stroomde waren wijs en krachtig en hebben mijn geloof versterkt. Zo vond ik mijn innerlijke kracht om mezelf omhoog te werken. Ik ben mij nu op dit moment deze tijd deze periode aan het focussen op mijn droom. Vrouwen aanmoedigen en inspireren in alle opzichten en mogelijkheden. Mijn droom is om een redder in nood te zijn, vrouwen helpen streven naar het hoogste zodat zij hun “beste ik” in zichzelf gaan bereiken. Ik wil tips en advies geven zodat vrouwen zich op deze krachtige manier kunnen ontwikkelen tot een topper. Vrouwen laten groeien als een prachtige bloeiende roos, JA! Dat wil IK bereiken. Ik ben er helemaal klaar voor en ga mij 100% inzetten met dit boek zodat zij hun droom waar kunnen maken. Ik “GELOOF” dat ik dit kan en ik doe dit met brandende passie en liefde. Ik wil trots op mezelf kunnen zijn dat ik dit allemaal hebt bereikt en gepresteerd. En geloof mij: Mijn droom is uitgekomen, ‘Mijn boek’ omdat het tijd is om jullie te inspireren. Dat is mijn geloof dat ik de wereld kan inspireren, mijn geloof maakt het. Mijn geloof is zo sterk dat ik er niet aan twijfel, mijn geloof is mijn kracht en ik ben wat ik geloof. Ik ervaar een mooie ontwikkeling en zonder geloven in jezelf kom je er niet. Ik heb ook vele mensen uit mijn verleden moeten loslaten die mij belemmerden in mijn zijn en nu laat ik makkelijk los. Want ik kies nu voor mezelf en ik blijf alleen achter om mezelf terug te vinden. Ik laat mij nu leiden door mijn intuïtie en ga met de mensen om met dezelfde ambitie. Ik begon mijn hart open te stellen voor mijn droom en een mooier leven.

De affirmaties die ik uitspreek hebben mij bewezen wat ik waard ben en hebben mij het gevoel gegeven dat wat mij dan ook overkomt dat ik dat aankan. In het begin voordat ik dit boek schreef inspireerde ik mezelf elke dag met affirmaties. Ik maakte mijn eigen zinnnetjes en hing het op aan de muur (in mijn slaapkamer) en las het elke dag op zodra ik wakker werd.

Ik las elke dag: (zie voorbeeld)

Vandaag wordt een mooie dag,
ik ben een koningin,
ik ben liefde,
ik ben positief,
ik geloof in oneindige intelligentie,
ik geloof in mezelf,
ik heb aantrekkingskracht,
ik ben net als een glinsterende diamant,
ik ben een doorzetter,
ik ben een bloeiende roos,
ik ben een ongelofelijke ik,
ik heb een aantrekkelijke persoonlijkheid,
ik ga de top bereiken,
ik ga regelrecht mijn doel af,
ik ga het niet opgeven,
gewoon “nee” zeggen,
ik heb de moed,
alle deuren gaan open voor mij gaan,
ik ga naar alle delen van de wereld,
ik geniet van mijn reis, op weg naar mijn droom,
ik ben kalm, rustig en geduldig,
ik ben opwindend,
Geduld...stap voor stap bereik ik mijn doel,
mijn toekomst ligt in alle heerlijkheid en mijn toekomst glinstert, als een
prachtige diamant,
ik ben een succesvolle invloedrijke vrouw,
ik ga topkwaliteit bereiken,
ik ben waardevol en ik kan veel meer,
ik ben de sterkste en overwin het,
als ik negatieve stem hoort zeg ik “zwijg”,
ik heb de kracht, liefde en een gezond verstand,
ik heb ambitie, ik heb doorzettingsvermogen,
ik ben geboren om te winnen,
ik ben optimistisch,
ik geloof dat ik mijn doel zal bereiken,

ik heb geloof en vertrouwen,
ik mik omhoog,
ik geloof groots, ik bid groots, ik praat groots,
geen scheldwoorden meer,
ik ben mooi en prachtig,
ik ga voor geluk, voorspoed en succes,
ik bedankt God elke dag voor alles wat ik heb,
ik heb geen angst,
alle creatieve krachten van het universum komen naar mij toe,
ik ben de gelukkigste vrouw van de hele wereld.

En zo vond ik de kracht om mezelf te voeden en omhoog te werken, ik begon te groeien en te veranderen. Ik heb een stevig zelfvertrouwen ontwikkeld en door deze dynamische zinnestjes uit te spreken manifesteerde ik in een prachtige, krachtige en sterke vrouw. Ik ging op reis op zoek naar zinnestjes oftewel affirmaties een bijzonder avontuur op weg naar persoonlijke ontwikkeling en innerlijke groei. Ik kreeg de kracht en de macht om mezelf te bekrachtigen. Er is niks wat mij belemmerd om achter mijn droom aan te gaan. Ik bevrijdde mezelf van angsten en belemmeringen ik begon negatieve gedachten te verslaan en te overwinnen. Negatieve gedachten hebben geen vat meer op mij. Ik heb mezelf de kracht gegeven om elke dag op deze manier de dag door te komen. Doordat deze zinnestjes helend, bloeiend en spiritueel waren heeft het mij opgeleverd dat ik diep in contact met mezelf ben gekomen. Ik inspireerde mezelf elke dag zodat ik enthousiast en vol positieve energie de kracht kreeg om achter mijn droom aan te gaan. Ik creëerde nu een groot zelfvertrouwen doordat ik herhaaldelijk de affirmaties herhaalde wat ik wilde behalen. Ik voelde me goed kreeg weer hoop en mijn dag kon weer goed beginnen

Op een dag fluisterde een zacht innerlijk stemmetje in mijn oor zei: schrijf een boek!

“Op weg naar jouw droom” is een zelfhulp boek boordevol affirmaties dat gericht is op jouw innerlijke groei. Het geeft je een positieve kijk op jezelf en maakt dat je ervan kunt uitgaan dat jij jezelf op weg helpt jouw “innerlijke groei” te vergroten en de harmonieuze weg vinden tussen jou en je droom. Dit is mijn eerste boek en terwijl ik het schrijf had ik soms het gevoel dat ik droomde alsof ik een affirmatieoperatie onderging. Ik ontdekte dat al deze zinnestjes mij altijd weer uit een dip haalde en ze gaven mij de kracht om weer verder te gaan. Ik was

bevrijd van mijn innerlijke conflicten en belemmeringen. Dit uitdagend boek vol hoop is om iedereen te helpen hun innerlijke zelf te gaan ontwikkelen en te stimuleren met de juiste affirmaties. Jij kan jouw eigen mooie toekomst creëren en jouw droom verwezenlijken. Door voor jezelf te bepalen in welke richting je wilt groeien leg je al een deel van je toekomst vast. Je stelt namelijk een doel en zodra je een doel daadwerkelijk opzegt vergroot je de kans dat je het zult bereiken. Zonder doel doe je maar wat, met doel leef je bewuster en maak je keuzes ten gunste van dit doel. Laat jou droom niet los, blijf doorgaan, laat het opbouwen, laat het groeien en je zult zien dat jouw nieuwe toekomst sneller realiteit wordt dan je had gedacht. Je nieuwe toekomst begint werkelijkheid te worden. Geniet van de potentie van het proces maar geniet ook nu en verlang wat komen gaat. Haal je doel stapje voor stapje, wees krachtig en lief voor jezelf en niet streng als je fouten maakt.

Ik ga jullie leren hoe geweldig en intens het is om korte zinnestukjes uit te spreken. Ik ben dankbaar voor al deze kennis door de jaren heen. Ik zou niet meer zonder affirmaties door het leven willen. Het was de wijsheid die uit mijn onderbewustzijn voortvloede om mezelf te bevrijden. Het universum gaf mij innerlijke kracht en wonderbaarlijke zegening in mij. In mijn hoofd is nu alleen nog plaats voor positieve levenskracht en versterkende zinnestukjes. Met deze hulp creëerde ik de vrijheid om mijn leven in te richten zoals ik dat wilde. Ik creëerde een positieve kijk op mezelf en mijn droom. Ik mag zeggen dat ik nu de vruchten er van mag plukken. Nu dat al deze affirmaties mij hebben geholpen ben ik klaar om eindelijk achter mijn droom aan gaan en een mooier leven voor mezelf te gaan creëren.

Inleiding

“Op weg naar jouw droom” is een individueel gericht zelfhulp boek, dus voor jou alleen.

Meestal gebruiken we onze gedachten op een verkeerde manier zoals: ik ben niet goed genoeg, ik ben onzeker, ik kan het niet. Dit boek zal je helpen om overheersende negatieve gedachten en verkeerde uitspraken te verbreken. Je gaat de balans vinden tussen positieve gedachten en positieve uitspraken. Wanneer je positieve affirmaties uitspreekt zoals: ik ben een winnaar, ik heb voorspoed en succes in mijn leven en ik laat zien dat ik het kan. Dan zit je op de universele frequentie die meer positieve dingen aantrekt. Affirmaties hebben ook een sterke aantrekkingskracht en deze aantrekkingskracht stelt ons in staat om te scheppen van een effectief bestaan. Alles wat je affirmeert trek je naar je toe dat is de aantrekkingskracht die met jouw geest verbonden is en jou gaat vormen tot een universele “creatie”.

Waarschuwing: Kijk uit met wat voor negatieve uitspraken je tegen jezelf zegt of voor jezelf wenst. Verderop in dit boek (deel 1) tref je een hoofdstuk met “Mijn valkuilen” aan en je zult mogelijk een valkuil van jezelf aantreffen. Je zult op den duur leren om dit los te laten en jou te richten op het positieve. Als je met affirmaties gaat werken is het doel om positieve gedachten vast te zetten maar affirmaties zijn ook een doel naar een pad van bewustwording. Door er gebruik van te maken kom je steeds bewuster in het leven te staan. Door affirmaties bewust op een positieve manier te gebruiken en ze regelmatig te herhalen of uit te spreken kun jij je gedachten over jezelf veranderen, dus ook jouw leven. Probeer dan alle innerlijke belemmeringen en negatieve gedachten los te laten en er is dan werkelijk niets meer dat jou belemmert om achter jouw droom aan te gaan. Affirmaties opzeggen deed mij ook denken en geloven dat het zo was en zorgde dat ik sterker werd in plaats van weg te zakken in het gevoel van eenzaamheid of zelfmedelijden zoals ik dat vroeger deed. Zie affirmaties als jouw basis ingangpunt om jouw “hogere ik” te ontwikkelen en te creëren en aan de hand van affirmaties uit te spreken kan jij jouw innerlijke groei vergroten. Praat tegen jezelf op een liefdevolle en vriendelijke manier maar ook krachtig en vastbesloten. De ervaring dat ik door middel van zelfbekrachten en positief denken de leiding over mijn eigen leven kon nemen maakte mij enthousiast en gelukkig en dat straalde ik ook uit. Hierdoor veranderde ook mijn leven. Je zult merken dat je meer energie hebt omdat jij je niet meer verzet tegen jezelf en

jouw dromen. Pas als je dit met volle bewustzijn en intentie kunt doen zul je merken dat je in positieve zin zult groeien. Je hebt dan de positieve tekst als waarheid geïntegreerd in jezelf. Dit is de sleutel om jezelf te bevrijden, jezelf te bekrachtigen en betere keuzes in jouw leven te maken. En het geheim dat jij jouw dromen tot werkelijkheid kan uitspreken.

Droom, droom, droom en blij dromen en hou je droom vast. Geloof het en zie het voor je, voel het en bereik het. Jij bent hier om jouw dromen te verwezenlijken het is een scheppingsproces en het is jouw missie! Verlang met hartenlust naar je dromen en neem het mee in je slaap want jij bent de grootste ster in jouw eigen film. Voel en verbindt met alles wat er in je droom wereld afspeelt. Jij kunt dus alles dromen en bereiken wat jij wilt, jij hebt genoeg kracht in jezelf om jouw droom waar te kunnen maken. De mooiste weg naar jouw droom is de reis met affirmaties. Jouw eigen droom en doelstelling zullen erop aandringen dat jij je klaarmaakt voor een nieuwe uitdaging en ontdekkingsreis. Sta vanaf heden open voor jouw mooie leven en jouw droom. Jij bent geboren om te winnen, jij bent het waard om positiviteit te ontvangen en in jouw leven te krijgen. Vertrouw daarop! Jij zal zoveel lichter en sterker zijn en wanneer jij zinnnetjes oftewel affirmaties in jouw leven toestaat. We leven in een wereld waarin alles mogelijk is. Laat alle pijn en teleurstelling los en hou vast aan jouw mooie leven oftewel jouw droom. Het is zeker de moeite waard.

Spiritueel

“Iedereen is op zoek naar geluk en naar een magische oplossing. Dit bereik je door niet van je innerlijke bron weg te lopen”.

Zie dit boek als: de weg naar jouw innerlijke krachtbron. Dit boek gaat niet over religie of bekering het gaat over jou, over zelfbekrachtiging en de innerlijke vrijheid om jou “innerlijke ik” te genezen en te voeden. Niet alleen kan men in het verkeerde geloven maar het is ook mogelijk dat je je eigen ontwikkeling op negatieve wijze belemmert. Dit boek is gericht voor iedereen om jouw innerlijke kracht die verbonden is met de bron van alle macht en kracht te begrijpen. Door deze spirituele bron ben jij één met de machtige hogere macht. Ik ben ervan overtuigd dat ik jou kan helpen dit te beseffen. In dit boek komen ook spirituele affirmaties voor zodat spiritualiteit volgens het basis principe goed uitgevoerd wordt. Affirmaties zijn in deze tijd een nieuwe vorm van gebed met vaste intentie. Door het te lezen kun jij jou eigen spirituele pad op gaan en in contact komen met jouw innerlijke “spirituele ik”. Ik heb dankzij het harde werken aan mijn eigen transformatieproces in de afgelopen jaren ontdekt dat wij naast een lichaam en ziel hebben ook universeel Goddelijk zijn. Jouw Goddelijke geest voeden en vullen met het geloof in jouw “spirituele ik”, zult je op den duur een gezonde en realistische manier steeds meer in jezelf gaan geloven. Wij bevinden ons in een nieuw tijdperk waarin wij een overgang gaan maken naar hoger universeel bewustzijn. Deze verschuiving houdt in dat we onze angstgerichte gedachten transformeren naar positieve gedachten waarin jouw “hogere ik” verbonden en centraal staat. We zullen inzien dat angst niet het uitgangspunt kan zijn die streeft naar innerlijke kracht en positiviteit. Jij bent degene die omhoog reikt en innerlijk groeit en verbinding maakt met je “hogere ik”. Jullie missie is te leren om meester te worden van jouw eigen innerlijke kracht. Je zult leren deze kracht in jezelf te begrijpen, deze kracht aan te voelen en jou onmogelijke gedachten naar mogelijkheden te creëren en te vergroten. Als jullie zelfs niet in iets hogers gelooft en niet goed kunnen plaatsens maar dit wel willen vinden jullie hier in dit boek alles over innerlijke kracht die voor jou gaat werken.

God boodschap: liefde en rechtvaardigheid laat je bloeien...God leidt het Universum met zijn liefde en rechtvaardigheid.

Twijfel je vaak aan jezelf en zou je graag wat zekerder zijn over jezelf? Durf dan in jezelf te geloven. Hoe meer zelfvertrouwen je hebt, des te makkelijker jouw leven wordt. Laat je niet tegenhouden door twijfels, angsten en onzekerheden, je kunt simpelweg iets zijn of worden. Het is waardevol om in jezelf te geloven en om jou eigen krachten in te zien. Schat jezelf iets hoger in, in plaats van iets lager. Bewijs aan jezelf dat je waardevoller bent dan jezelf denkt. Als je soms aan jezelf twijfelt, troost jezelf dan met de volgende gedachten: ik ben de allerhoogste bron van alles. Hou van jezelf, precies omdat je uniek en onvergelijkbaar bent, hou van jezelf precies omdat je anders mag zijn. Vergeef jezelf voor de zelfpijnigde gedachten en dat jij jezelf soms tekort schiet. Laat liefde en kracht in jou voortvloeien en zet je hart open. Zeg tegen jezelf: “Ik hou van mezelf en de kracht van liefde is de grootste kracht in mezelf en ik weet dat liefde voor mezelf mijn leven gaat veranderen”. Laat nooit negatieve gedachten of gevoelens toe in jouw leven en wees bewust hiervan. Nog meer geweldige nieuws: als je van jezelf houdt, jij een liefdevol verbinding met je eigen universum aangaat. Je geeft jou universum de ruimte om te manifesteren en met alle vertrouwen en met de tijd gaan jouw wensen in vervulling. Alles regel je vanuit je spiritueel hart en ik noem dat “onvoorwaardelijke liefde”.

Handleiding

Met deze handleiding zal ik mijn best doen om zo duidelijk mogelijk proberen uit te leggen hoe jij zelf op een eenvoudige manier affirmaties dagelijks kan toe passen in jouw leven en je zal zien dat het best meevalt. Affirmaties opzeggen is het enigste wat je nodig hebt om jou dagelijks te helpen doelmatig bezig te zijn. Lees elke dag affirmaties die je leuk vindt, die bij jouw persoonlijkheid passen en/of die jou de kracht geven. Door de affirmatie aan te kruisen die jouw aanspreken, jouw bevrijden, jouw laat bloeien en of jouw gelukkig maakt kun jij deze affirmaties makkelijker terug vinden en ze regelmatig herhalen. Affirmaties elke dag opzeggen geeft een garantie op een realistischer kijk op jezelf en een vastberaden kijk op jouw dromen. Vibreer met affirmaties als de hoogste storm in de zee die van een druppel een oceaan wordt. Door je elke dag te concentreren op datgene wat je wil zal je het naar je toe trekken en bereiken. Op de volgende pagina's gaan jullie verschillende affirmaties aantreffen en je zult dan de meeste tijd besteden aan het verzamelen van affirmaties. Het leest prettig waarmee je niet alleen jouw "hogere ik" zal voeden maar ook jouw dromen kunt gaan verwezenlijken. Houd deze affirmaties vast (die jij hebt aangekruist) en blokkeer alle negatieve gedachten. Meer positieve uitspraken, meer positieve situaties en ik garandeer jou dat jij jezelf beter zult gaan voelen. Jij creëert nu een groot zelfvertrouwen doordat jij herhaaldelijk jouw aangekruiste affirmaties uitspreekt en steeds herhaalt om jouw droom tot werkelijkheid te verwezenlijken. We hoeven alleen maar deze verbazingwekkende affirmaties uit te spreken en de uitkomst is vaak verbluffend. Jij bent de enige die in jouw innerlijke wereld, jouw dromen kan verwezenlijken. Het is echter geen toveren maar het laat je zien hoe jij je werkelijkheid beleeft en met welke affirmaties je het meest verbonden bent. Maar ook vooral hoe jij je evenwicht kan (her)vinden binnen jouw werkelijkheid.

Voorbeeld: het hervinden van je innerlijke balans, het creëren van een ruimer zelfbeeld, het bekrachtigen van jezelf, het bewust worden van je eigen acties en reacties.

Het is door iedereen te gebruiken die behoefte heeft aan innerlijke groei en persoonlijke ontwikkeling. Door het te ervaren om helende, bloeiende en spirituele affirmaties op te zeggen stel je jezelf in de gelegenheid om meer in balans en harmonie met jezelf te zijn. Het is aan jou om deze onevenwichtigheden te transformeren naar een gebalanceerd en harmonieus

geheel. Maar voordat deze mondiale transformatie kan plaatsvinden zullen wij eerst ons hart moeten openstellen en daar ligt onze grootste uitdaging. Persoonlijke groei begint bij jezelf en wij zijn de scheppers van onze creatie. Ben jij bereid om oude gewoontes los te laten? Te vertrouwen op jouw innerlijke kracht? Je over te geven aan jouw droom? en Al jouw angsten los te laten? Laten die affirmaties eens diep vibreren in het hart van je wezen en je zult perplex staan wat het universum jou zal brengen. Je zal je eigen gids zijn, jezelf beschermen en jezelf sturen. Wij verlangen ernaar uitgedaagd te worden en te slagen. Als wij ons vooruitzicht veranderen willen wij nooit meer terug. Laat je inspireren, motiveren en stimuleren door dit avontuur en reis met krachtige affirmaties. Vorm een realiteit die niet alleen jou goed doet maar ook waar kan maken. Beslis wat je wilt bereiken, geloof dat dit kan, geloof dat je het verdient en geloof dat het onmogelijke mogelijk wordt. Besluit hoe jouw droom eruit komt te zien en concentreer je daarop. Laat jouw dagelijkse avontuur met affirmaties beginnen wat jou ten goede komt en tot actie laat leiden!

Hoofdstuk 1

Affirmaties met teksten;

“Ik ben niet”

Herken jouw eigen valkuil en probeer oude gevoelens wat jou belemmert of blokkeerd los te laten. Door deze affirmaties in de eerste deel uit te spreken maak je ruimte voor positiviteit. Verwijder het anker van negatieve conclusie, misschien heb je het niet door maar je zult het herkennen.