

# AFFIRMATION

## Cheat Sheet

We kennen allemaal het kritische stemmetje in ons hoofd dat ervoor zorgt dat we gaan twijfelen of soms zelfs onzeker worden. Het is nu tijd om die stem tegen te spreken. Een krachtig hulpmiddel hiervoor zijn positieve affirmaties. Korte, krachtige zinnen die je helpen om negatieve gedachten om te buigen naar positieve, helpende gedachten.

### Positieve affirmaties opstellen

Wil je graag je eigen affirmaties opstellen? Gebruik dan de 3 P's voor het opstellen van effectieve affirmaties.

**Persoonlijk:** Maak de zin persoonlijk door te schrijven vanuit de ik-vorm

**Present:** Formuleer de affirmatie in de tegenwoordige tijd, alsof het al werkelijkheid is.

**Positief:** Gebruik positieve woorden.

### Affirmatie tips

- Kies of schrijf een affirmatie die bij je past. Het is belangrijk dat de affirmatie een positieve emotie bij je oproept en dat je er ook oprecht in gelooft.
- Zorg ervoor dat de affirmatie voldoet aan de 3 P's: persoonlijk, present en positief.
- Voeg affirmeren toe aan je dagelijkse routine. hiervoor kun je bijvoorbeeld het Unknown Gratitude Morning Journal gebruiken.
- Bij affirmaties gaat het om de kracht van herhaling. Blijf de gekozen affirmatie minimaal 30 dagen herhalen.

### Positieve affirmaties die je direct kunt gebruiken

- Ik ben goed zoals ik ben
- Ik ben succesvol
- Ik voel me zelfverzekerd
- Ik ben trots op wie ik ben
- Ik volg mijn eigen pad
- Ik geloof in mezelf
- Ik leer van elke ervaring
- Ik focus op het positieve
- Ik heb controle over mijn eigen reacties
- Ik ben gelukkig
- Ik leer elke dag om de beste versie van mezelf te zijn
- Ik kan bereiken wat ik wil bereiken
- Ik ben productief
- Ik ben gefocust op mijn doel
- Ik geloof in liefde
- Ik houd van mezelf
- Ik ben ontspannen
- Ik ben in balans
- Ik ben blij met mezelf