

Dag 1

ELK MOMENT VAN HET LEVEN IS EEN NIEUW BEGINPUNT

*In de oneindigheid van het leven waar ik ben, is alles perfect,
heel en compleet, en toch verandert het leven voortdurend.*

*Er is geen begin of eind
alleen een constante cirkel
van essentie en ervaringen.*

*Het leven zit nooit vast, is nooit statisch of afgezaagd,
want elk moment is altijd nieuw en fris.*

*Ik ben één met de Macht die me heeft geschapen,
en deze Macht heeft mij de macht gegeven
om mijn eigen omstandigheden te creëren.*

*Ik ben blij dat ik weet dat ik de macht heb,
dat ik mijn eigen geest kan gebruiken op de manier die ik kies.*

*Elk moment in het leven is een nieuw beginpunt,
omdat we van het oude vandaan gaan.*

*Dit moment is een nieuw beginpunt voor mij, in het hier en nu.
Alles is goed in mijn wereld.*

Dag 2

DIT JAAR DOE IK MENTAAL WERK VOOR VERANDERING

Veel mensen beginnen een nieuw jaar met goede voornemens, maar omdat je geen innerlijke veranderingen aanbrengt verdwijnen die voornemens al snel. Zolang je geen innerlijke veranderingen aanbrengt en niet bereid bent met je geest aan het werk te gaan, zal niets *buiten je* veranderen. Het enige wat jij hoeft te veranderen, is een gedachte – alleen maar een gedachte. Zelfs zelfhaat is alleen maar het haten van een gedachte die je over jezelf hebt.

Wat kun jij op een positieve manier voor jezelf doen? Wat zou je dit jaar willen doen dat je vorig jaar niet hebt gedaan? Wat zou je dit jaar willen loslaten dat vorig jaar nog zo stevig aan je vastzat? Wat wil je veranderen in je leven? Ben je bereid het werk te doen dat die veranderingen zal bewerkstelligen?

Dag 3

HET IS VEILIG OM NAAR BINNEN TE KIJKEN

Wie ben je? Waarom ben je op aarde? Wat zijn je overtuigingen over het leven? Duizenden jaren lang hebben we ons al *naar binnen moeten keren* om het antwoord op deze vragen te vinden. Maar wat is dat eigenlijk?

Ik geloof dat er een Macht in ieder van ons is die ons liefdevol naar een perfecte gezondheid, perfecte relaties en een perfecte carrière kan begeleiden en die ons alle soorten voorspoed kan brengen. Om die dingen te krijgen, moeten we eerst geloven dat ze mogelijk zijn. Daarna moeten we bereid zijn om de patronen in ons leven los te laten die omstandigheden scheppen waarvan we zeggen dat we die niet willen. Dat kunnen we bereiken door ons naar binnen te keren en ons aan te sluiten op de Innerlijke Macht die al weet wat het beste voor ons is. Als we bereid zijn ons leven over te geven aan deze hogere Macht in ons, de Macht die van ons houdt en ons kracht geeft, kunnen we een liefdevoller, voorspoediger leven creëren.

Dag 4

IK WORD OMRINGD DOOR LIEFDE

We hebben allemaal het vermogen om meer van onszelf te houden. Iedereen verdient dat er van hem of haar wordt gehouden. We verdienen een goed leven, liefde te krijgen en te geven, en te bloeien. En dat kleine kind in ieder van ons verdient het om een prachtige volwassene te worden.

Stel jezelf dus voor dat je wordt omringd door liefde. Stel je voor dat je gelukkig, gezond en volmaakt bent. En stel je je leven voor zoals je het zou willen, tot in detail. Weet dat je het verdient.

Laat de liefde in je hart stromen, je lichaam vullen en daarna buiten je lichaam gaan. Visualiseer de mensen die je graag naast je wilt zien zitten. Laat de liefde naar de mensen links van je stromen en stuur hun troostende gedachten. Omring hen met liefde en steun, en wens hun al het goede. Laat daarna de liefde uit je hart naar de mensen rechts van je stromen. Omring hen met helende energie, liefde, vrede en licht. Laat je liefde door de ruimte stromen tot je in een enorme cirkel van liefde zit. Voel de liefde rondgaan – ze stroomt uit jou en komt vele malen groter naar je terug.

Dag 5

IK GELOOF IN MIJN VERMOGEN OM TE KUNNEN VERANDEREN

Als je deze ideeën echt accepteert en ze een deel van je overtuigingen maakt, krijg je een bepaalde kracht en zullen problemen vaak vanzelf worden opgelost. Het doel is om de manier te veranderen waarop je over jezelf denkt en over de wereld waarin je leeft.

1. Wij zijn zelf verantwoordelijk voor onze ervaringen.
2. Elke gedachte die we denken, creëert onze toekomst.
3. Iedereen heeft te maken met dezelfde schadelijke patronen van verontwaardiging, kritiek, schuld en zelfhaat.
4. Dat zijn alleen maar gedachten, en gedachten kunnen worden veranderd.
5. We moeten het verleden loslaten en iedereen vergeven.
6. Zelfbekrachtiging en zelfacceptatie in het 'nu' zijn de sleutels tot positieve veranderingen.
7. Het nut van macht ligt altijd in het huidige moment.

Het zijn niet de mensen, plekken en dingen die een probleem voor jou creëren, maar de manier waarop je deze ervaringen 'waarneemt en erop reageert'. Neem de verantwoordelijkheid voor je eigen leven. Geef je macht niet weg. Leer meer te begrijpen over je innerlijke, spirituele Zelf, en maak gebruik van de macht die alleen maar goeds voor je heeft geschapen.

Dag 6

IK CREËER PRACHTIGE NIEUWE OVERTUIGINGEN VOOR MEZELF

Elke gedachte die ik heb en elke zin die ik uitspreek, is een affirmatie. En die is positief of negatief. Positieve affirmaties zorgen voor positieve ervaringen, en negatieve affirmaties voor negatieve ervaringen. Als je een tomatenzaadje plant, kan het alleen maar uitgroeien tot een tomatenplant. Een eikel wordt alleen maar een eikenboom. Een puppy wordt alleen maar een hond. Als we steeds maar negatieve beweringen over onszelf of het leven blijven herhalen, blijven we alleen maar meer negatieve ervaringen produceren.

Ik stijg nu uit boven de gewoonte van mijn familie om het leven op een negatieve manier te bekijken. In mijn nieuwe affirmaties gaat het alleen maar om het goede dat ik in mijn leven wil. Dan zal er ook alleen maar goeds naar me toe komen.

Dag 7

HET LEVEN IS EIGENLIJK HEEL
EENVOUDIG: WAT WE WEGGIVEN,
KRIJGEN WE OOK WEER TERUG

Datgene wat we over onszelf denken, wordt de waarheid voor ons. Ik geloof dat iedereen, ook ikzelf, verantwoordelijk is voor alles in ons leven, van het beste tot het slechtste. Met elke gedachte die we denken, creëren we onze toekomst. We creëren allemaal onze ervaringen door onze gedachten en gevoelens. De gedachten die we denken en de woorden die we spreken creëren onze ervaringen.

Wij creëren de situaties, waarna we onze macht weggeven door anderen de schuld te geven van onze frustratie. Niemand, geen enkele plek of ding heeft macht over ons, want 'wij' zijn de enige denkers in onze geest. Als we vrede, harmonie en balans creëren in onze geest, zullen we dat in ons leven terugvinden.

Dag 8

IK BEN MOOI, EN IEDEREEN HOUDT VAN ME

In het begin was spiegelwerk niet gemakkelijk voor me. Het moeilijkst om te zeggen vond ik nog wel: *'Ik hou van je, Louise.'* Ik heb heel veel gehuild en heel veel moeten oefenen. Maar ik zette door. En ik ben blij dat ik dat heb gedaan, omdat spiegelwerk mijn leven heeft getransformeerd.

Op een dag besloot ik een oefening uit te proberen. Ik keek in de spiegel en zei tegen mezelf: 'Ik ben mooi, en iedereen houdt van me.' Natuurlijk geloofde ik dat eerst niet, maar ik had geduld met mezelf en al snel voelde het wat gemakkelijker aan. En de rest van die dag bleef ik tegen mezelf zeggen: 'Ik ben mooi, en iedereen houdt van me', waar ik ook naartoe ging. Daardoor kwam er een glimlach op mijn gezicht. De reactie van de mensen was verbazingwekkend. Iedereen was zo vriendelijk. Die dag ervoer ik een wonder – het wonder van zelfliefde.

Dag 9

IK HOU VAN MEZELF EN IK VIND MEZELF GOED

Liefde is een wonderbaarlijk geneesmiddel. Als we van onszelf houden, doet dat wonderen in ons leven. Ik heb het dan niet over ijdelheid, arrogantie of verwaand zijn, want dat is geen liefde, maar alleen maar angst. Ik bedoel: veel respect voor onszelf hebben en dankbaar zijn voor het wonder van ons lichaam en onze geest.

'Liefde' is voor mij waardering in zo'n mate dat het mijn hart bijna laat barsten en overstromen. Liefde kan elke richting krijgen. Ik kan liefde voelen voor:

- het proces van het leven zelf
- de blijdschap dat ik leef
- het mooie dat ik zie
- iemand anders
- kennis
- het proces van de geest
- ons lichaam en de manier waarop het werkt
- dieren, vogels, vissen
- de vegetatie in al zijn vormen
- het universum en de manier waarop het werkt

Wat kun jij aan deze lijst toevoegen?

Dag 10

IK LEID MIJN GEEST VOORZICHTIG NAAR HET VERTROUWEN IN MIJN EIGEN INNERLIJKE WIJSHEID

Niemand, geen enkele plek of ding heeft macht over mij, want ik ben de enige denker in mijn geest. Als kind accepteerde ik mensen met autoriteit alsof ze goden waren. Nu leer ik om mijn macht terug te nemen en mijn eigen autoritaire figuur te worden. Ik accepteer mezelf nu als een machtig, betrouwbaar wezen. Elke morgen wanneer ik mediteer, kom ik in contact met mijn eigen innerlijke wijsheid. De school van het leven is heel bevredigend als we inzien dat we allemaal leraren en leerlingen zijn. We zijn hier allemaal om te leren en te onderwijzen. Als ik naar mijn gedachten luister, leid ik mijn geest voorzichtig naar het vertrouwen in mijn eigen innerlijke wijsheid. Groei, bloei en vertrouw al je aardse zaken toe aan je Goddelijke Bron. Alles is goed.

Dag 11

IK KOESTER MIJN LICHAAM EN ZORG ER GOED VOOR

Goed voor je lichaam zorgen is een daad van liefde. Als je steeds meer over voeding gaat leren, zul je gaan opmerken hoe je je na het eten van bepaalde voedingsmiddelen voelt. Je gaat ontdekken welke voedingsmiddelen je de meeste kracht en energie geven, en dan blijf je dat voedsel eten.

We moeten de prachtige tempel waarin we leven koesteren en respecteren. Ik geloof dat de beste manier om goed voor je lichaam te zijn is dat je eraan denkt om ervan te houden. Ga vaak voor de spiegel staan om jezelf in de ogen te kijken. Vertel jezelf hoe mooi je bent. Geef jezelf elke keer als je je spiegelbeeld ziet een positieve boodschap. Hou gewoon van jezelf. Wacht niet tot je slanker bent of gespierder, of tot je cholesterolgehalte lager is. Doe het gewoon nu. Omdat je het verdient om je altijd heerlijk te voelen.