



ALS JE VERTROUWEN  
HEBT, HOEF JE NIET DE  
HELE TRAP TE ZIEN OM DE  
EERSTE TREE TE NEMEN.

Martin Luther King

EEN AFFIRMATIE OPENT  
DE DEUR. HET IS HET  
BEGIN VAN DE WEG  
NAAR VERANDERING.

Louise L. Hay

## ALS JE NET BEGINT, OVERDRIJF DAN NIET

Als je pas begint met affirmaties is het verstandig om jezelf haalbare doelen te stellen. Natuurlijk kun je hoog mikken, daar is niets mis mee. Maar als je echt het resultaat van de opbouw van affirmaties in je leven wilt ervaren, kun je het beste beginnen met kleine uitdagingen voordat je naar hogere doelen streeft.

WE ZIJN ALLEMAAL  
AUTEUR VAN ONS  
EIGEN LOT.

Shea Couleé





IK TREK ELKE  
DAG GOEDE  
DINGEN NAAR  
ME TOE OMDAT  
IK VERTROUWEN  
IN MEZELF HEB

Als gebrek aan zelfvertrouwen je tegenhoudt in je werk of je sociale contacten, herhaal deze affirmatie dan een aantal keren per dag totdat je de positieve invloed ervan op je leven ziet. Zelfvertrouwen laat je zelfverzekerd en succesvol overkomen bij anderen en geeft je een veel beter gevoel over jezelf. Geloof altijd in jezelf en twijfel nooit aan jezelf. Hoe vaker je een affirmatie herhaalt, hoe groter de invloed op je onderbewustzijn.



# IK KIES ERVOOR OM POSITIEF TE DENKEN

Jij bepaalt hoe je denkt. Of dat positief of negatief is, is aan jou. Natuurlijk lijkt het logisch om positief te denken. Waarom zou je dat niet doen? Als je de neiging hebt om negatief te denken, stop daar dan meteen mee. De volgende keer dat een negatieve gedachte de kop op wil steken, verban je die door hem om te draaien. Denk dan aan de voordelen van de situatie en wat je ervan kunt leren. Blijf niet in de teleurstelling hangen.