

DE KRACHT VAN AFFIRMATIES



VANDAAG IS EEN NIEUWE DAG. Je kunt vandaag beginnen met het creëren van een vreugdevol en vervullend leven. Je kunt vandaag beginnen met het veranderen van je omstandigheden en je gedrag, waardoor je je beperkt voelt. Je kunt vandaag de geheimen van het leven leren. Je kunt een fijner leven krijgen, dat kan echt.

Je beschikt al over het gereedschap dat daarvoor nodig is. Wat is dat gereedschap? Je gedachten en je overtuigingen. In dit boek wil ik je leren hoe je gebruik kunt maken van dit gereedschap om de kwaliteit van je leven te verbeteren.

Voor mensen die nog niet weten wat een positieve affirmatie hen kan opleveren, wil ik hier uitleggen wat affirmeren inhoudt. Een affirmatie is in feite alles wat je zegt of denkt. We denken vaak beperkende gedachten en doen vaak negatieve uitspraken, wat ons beslist geen positieve ervaringen oplevert. Als we ons leven willen veranderen, is het daarom goed om onszelf te trainen, en te wennen aan het denken van positieve gedachten en het doen van positieve uitspraken.

Als je affirmeert, doen zich allerlei nieuwe mogelijkheden voor. Het kiezen van een affirmatie is de eerste stap op weg

naar een verandering in je leven. Het komt erop neer dat je tegen je onderbewustzijn zegt: 'Ik neem de verantwoordelijkheid voor mijn leven. Ik besef dat ik iets kan doen om te veranderen'. Als ik het heb over affirmaties doen, bedoel ik dat je bewust woorden kiest die een bijdrage leveren aan het loslaten van iets of aan het totstandkomen van iets in je leven.

Elke gedachte die je denkt en elke zin die je uitspreekt, is een affirmatie. Ook als we tegen onszelf praten, is dat een stroom affirmaties. Je bent constant aan het affirmeren, of je het nu weet of niet. Je affirmeert en creëert je leven met elke gedachte en elke zin.

Je overtuigingen zijn manieren waarop je gewend bent te denken. Het zijn gedachtepatronen die je geleerd hebt als kind. Sommige van die gedachtepatronen zijn waardevol, maar andere overtuigingen

kunnen je ervan weerhouden om te creëren wat je zegt te wensen. Wat jij wenst en wat je denkt dat je waard bent, is vaak helemaal niet met elkaar in overeenstemming. Het is zaak om goed te letten op wat je denkt, zodat je kunt ophouden met het denken van gedachten die ervaringen creëren die je niet wenst.

Besef alsjeblieft dat als je klaagt over iets wat je niet in je leven wilt, je het tegenovergestelde bereikt doordat je het bestaan ervan affirmeert. Telkens wanneer je boos wordt, affirmeer je dat je meer woede in je leven wilt hebben. Telkens wanneer je je een slachtoffer voelt, affirmeer je dat je je een slachtoffer wilt *blijven* voelen. Als je het gevoel hebt dat het leven je onrechtvaardig behandelt en dat jij – in tegenstelling tot andere mensen – het goede in het leven niet krijgt, dan kun je erop rekenen dat je gelijk krijgt, tenzij je je gedachten hierover verandert en andere uitspraken gaat doen.

Je hoeft jezelf je beperkende gedachten niet kwalijk te nemen. Je hebt gewoon niet geleerd om op een manier te denken en te praten die tot resultaten leidt die plezieriger zijn. Steeds meer mensen beginnen te beseffen dat onze gedachten onze ervaringen creëren. Waarschijnlijk wisten je ouders dit niet, dus hoe konden ze het je dan leren? Zij hebben je geleerd om naar de wereld te kijken zoals hun ouders het hen hadden geleerd. Dat kun je ze niet kwalijk nemen, daar hoeft je ze niet om te veroordelen. Het wordt tijd dat we ontwakken en bewust een leven scheppen dat ons bevalt en ons steunt. *Jij* kunt het. *Ik* kan het. We kunnen het *allemaal* – we moeten alleen even leren hoe het moet. Dus laten we daar nu mee beginnen.

In dit boek bespreek ik het affirmeren eerst in zijn algemeenheid. Vervolgens zal ik mijn aandacht richten op specifieke gebieden van je leven, en je laten zien hoe

je positieve veranderingen teweeg kunt brengen in je gezondheid, je financiën, je liefdesleven en nog veel meer. Dit hoeft geen dik boek te zijn, want als je eenmaal geleerd hebt om te affirmeren, kun je het principe ervan in elke situatie toepassen.

Sommige mensen beweren dat affirmeren niet werkt (wat ook een affirmatie is). Wat ze bedoelen, is dat ze niet weten hoe ze op de juiste manier kunnen affirmeren. Ze zeggen bijvoorbeeld: 'Mijn welvaart groeit', maar ondertussen denken ze: oh, wat een stomme onzin, dit werkt natuurlijk nooit. Welke affirmatie is het sterkst, denk je? Die negatieve natuurlijk, want die past bij een vastgeroeste manier van denken die waarschijnlijk al een leven lang meegaat. Als je op die manier affirmeert, kan het wel even duren voordat affirmaties je iets opleveren. Je zelfbeklag wint het steeds weer van je affirmaties. Je denkt meer van dat soort gedachten en je gelooft er meer in.

DE KRACHT VAN AFFIRMATIES

Affirmaties uitspreken of opschrijven is maar een gedeelte van het proces. Wat je de rest van de tijd doet is nog belangrijker. Wat is het geheim van snel werkende affirmaties? Je moet een sfeer scheppen waarin ze kunnen gedijen. Affirmaties doen is als zaaïen. Als de grond onvruchtbaar is, komt er niet veel op. Vruchtbare grond levert een rijke oogst op. Hoe meer jij gedachten denkt die je een goed gevoel geven, hoe sneller je affirmaties werken.

Denk dus gelukkige gedachten, zo simpel is het. Het is echt heel goed te doen. De manier waarop jij nu verkiest te denken, op dit moment, is niet meer dan een keuze. Misschien besef je dat niet omdat je al zo lang gewend bent om op jouw manier te denken, maar het blijft een keuze. Nu, vandaag, op dit moment, kun jij de beslissing nemen om anders te gaan denken. Dit betekent meestal niet dat je in een paar minuten een totale ommekeer

van je leven bewerkstelligt, maar als je vasthoudend bent en ervoor kiest om elke dag gedachten te denken die je een goed gevoel geven, zullen er op elk gebied van je leven veranderingen ten goede optreden – dat staat vast.

(Ik heb dit geheim geleerd van Esther Hicks/Abraham. Esther Hicks is een motivational speaker die de dialoog aangaat met een groep spirituele leraren die zichzelf Abraham noemen. Je kunt meer informatie hierover vinden op hun website . Ik beschouw Abraham als een van de beste groepen leraren op aarde.)



Als ik 's ochtends wakker word, tel ik mijn zegeningen en ben ik dankbaar voor het geweldige leven dat ik leid. Ik neem het besluit om gelukkige gedachten te denken en me niet te storen aan het

DE KRACHT VAN AFFIRMATIES

gedrag van sommige mensen. Dat lukt me nog niet altijd, ik schat dat ik nu op 75 tot 80% van de tijd zit. De gevolgen hiervan zijn duidelijk: ik geniet veel meer van het leven en al het goede lijkt elke dag naar me toe te stromen.

Het huidige moment is het enige moment waarop je leeft en is het enige moment waarover je controle kunt uitoefenen. ‘Gisteren is verleden tijd, morgen is in nevelen gehuld en deze dag is een geschenk!’ Mijn yogaleraar, Maureen MacGinnis, leert al haar leerlingen deze zin. Als je er niet voor kiest om je nu goed te voelen, hoe kun je dan momenten van overvloed en vreugde creëren in de toekomst?



Hoe voel je je op dit moment? Voel je je goed? Voel je je slecht? Welke emoties

voel je? Wat voor onderbuikgevoelens heb je? Wil je je beter voelen? Probeer dan een beter gevoel te krijgen door de gedachte te veranderen die verantwoordelijk is voor wat je nu voelt. Als je je rot voelt – je bent bijvoorbeeld verdrietig, mopperig, verbitterd, vol wrok, woedend, bang, depressief, jaloers of vol zelfkriek, je voelt je schuldig, enz. – dan heb je tijdelijk het contact verloren met de stroom mooie ervaringen die het Universum voor je klaar heeft liggen. Verspil je gedachten niet aan anderen de schuld geven. Geen enkel persoon of ding kan bepalen wat jij denkt. Dat kun jij alleen, want jij bent de denker. Jij kunt andere mensen niet veranderen, omdat je geen controle hebt over hun denken. Niemand kan een ander controleren zonder toestemming van die persoon. Word je dus bewust van de kracht van je gedachtewereld. Jij kunt *wel* controle uitoefenen over je denken. Dat is het enige waarover jij ooit de volledige