

GELUKS- OEFENINGEN

Positieve affirmaties

Een manier om liever voor jezelf te zijn en jezelf te inspireren, is door positief te affirmeren. Een affirmatie is een positieve zin die je elke dag krachtig hardop tegen jezelf uitspreekt. Het woord 'affirmatie' is afgeleid van het Latijnse woord *affirmare*, wat 'versterken' of 'bekrachten' betekent. Het is de bedoeling dat dit een positieve zin is, die getuigt van zelfliefde, zodat je jezelf dus oppept. Door de kracht van herhaling plaats je de door jou gekozen zinnen, in feite boodschappen aan jezelf, in je bewustzijn. Kies affirmaties die echt bij je passen, waar je op zielsniveau achter staat en die je met overtuiging kunt uitspreken. Het principe van een affirmatie is dat je via een positieve aantrekkingsenergie zorgt dat je gedachten of gevoel achter de door jou gekozen zinnen werkelijkheid worden. Mensen die positieve affirmaties uitspreken, voelen zich geestelijk veel sterker dan mensen die dit niet doen.



Voorbeeldaffirmaties voor geluk

'Vandaag zie ik overal mogelijkheden.'

'Ik hou van het leven en het leven houdt van mij.'

'Alles wat niet bij me past, laat ik langzaam los.'

'Ik geniet van mijn relaties.'

'Ik heb vrede met wat ooit in mijn leven was,
wat er nu is en wat zal komen.'

'Ik richt mijn aandacht volledig op het huidige moment.'



Ik heb
besloten om
vast te houden
aan liefde.
Haat is een te grote
last om te dragen.

*Dr. Martin Luther King
(Amerikaanse dominee, politiek leider
en lid van de Afro-Amerikaanse
burgerrechtenbeweging)*

Geluk zit in kleine dingen

Gelukkige mensen kunnen genieten van allerlei soorten kleine geluksmomenten. Bijvoorbeeld van een heerlijke kop koffie of thee, een goed gesprek, het zien van pasgeboren lammetjes in de wei, het knuffelen met een geliefde, het horen van fluitende vogels, in slaap vallen in een schoon bed, een schitterende zonsopgang of zonsondergang, een wandeling in de natuur, de geur van een boeket bloemen (al dan niet vers geplukt), een lange warme douche die alle stress van je lijf spoelt en je vervolgens energie geeft, het horen van je lievelingsnummer; de mogelijkheden zijn eindeloos. Hoe meer oog je hebt voor dit soort momenten, hoe meer je daarvan zult genieten. Schrijf eens voor jezelf tien van dit soort geluksmomenten op en leg of hang dat lijstje ergens op waar je het geregeld tegenkomt, zodat je jezelf eraan kunt herinneren om van die momenten ook optimaal te genieten.

Wees jezelf, alle anderen zijn al bezet.

Oscar Wilde
(Ierse schrijver, toneelschrijver en
dichter uit de 19e eeuw)



Positieve inspiratie

Wie altijd inspirerende quotes bij de hand heeft, kan zichzelf bij tegenslag of op een dipmoment overal, op elk gewenst tijdstip, op een positieve manier een duwtje in de rug geven. Verzamel daarom mooie quotes in een aparte map op je mobiele telefoon, computer of tablet, of in een dagboek of gedachteschrift, en laat je inspireren op een moment dat je mentale kracht nodig hebt.

Time
to be
happy

**Vanaf het moment dat je
vertrouwen hebt in jezelf,
weet je hoe je moet leven.**

*Johann Wolfgang von Goethe
(Duitse filosoof, dichter, toneelschrijver en
wetenschapper uit de 18e en 19e eeuw)*



Het beste dat je ooit
voor jezelf kunt doen,
is in jezelf geloven!



Ter positieve inspiratie kun je ook van jezelf leren. Niet alleen van eventuele fouten, of situaties die je misschien niet helemaal netjes hebt afgehandeld, maar vooral ook van de dingen die je wel goed hebt gedaan. Sta af en toe eens bewust stil bij situaties waarin je van jezelf vindt dat je goed hebt gehandeld, of bij dingen die je hebt bereikt of goed hebt gedaan. Wees trots op jezelf. Dat is een andere belangrijke sleutel naar persoonlijke groei, naar meer zelfvertrouwen en naar geluk.