



mind *ur* body

*Mindset: Affirmatie*

*'Wat je aandacht  
geeft groeit.'*





Positieve  
affirmatie

# Positieve affirmatie

## Wat is dat?

- Een affirmatie is eigenlijk gewoon een krachtige gedachte die je vaak tegen jezelf herhaald. (mantra.)
- Hoe vaker we een bepaalde gedachte hebben, hoe meer we daarin gaan geloven. (en hoe meer het zich in ons leven zal manifesteren.)

# Positieve affirmatie

De kracht van

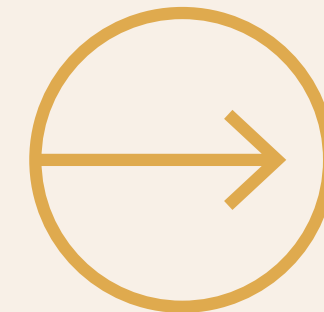
Het geheim van de affirmatie:



Gebruik je om iets dat al in je aanwezig is te versterken.



Beperkende gedachten om te denken.



De blokkades die je in je hebt uit de weg te ruimen.



Jezelf toestemming te geven op bepaalde vlakken.



# Positieve affirmatie

Hoe pak je dat aan?

01

Formuleer een affirmatie die bij jou past.  
Neem daar de tijd voor!

# Positieve affirmatie

Hoe pak je dat aan?

02

Kies het liefst een positieve gedachte in de tegenwoordige tijd.

# Positieve affirmatie

Hoe pak je dat aan?

03

Denk na over wat jouw waarden zijn en wat jij belangrijk vind in het leven of op dit moment. Wat zijn je doelen?



# Positieve affirmatie

Hoe pak je dat aan?

04

Aan de hand daarvan is het makkelijker om een  
affirmatie te formuleren.

# Positieve affirmatie

Hoe pak je dat aan?

05

In je affirmatie mag het woord  
'NIET' en 'GEEN' voorkomen.

# Voorbeelden

Ik kan niet afvallen

Ik heb een mooi lichaam, ik ben top fit.



Ik mag geen lekkere dingen eten

Ik kan alles eten wat ik wil

# Voorbeelden

'Ik geef mezelf toestemming om....'

'Ik ben waardevol!'

'Ik verdien het om gelukkig te zijn!'

'Ik ben vrij om mijn eigen keuzes te maken.'



*'Je moet eerst zijn  
voordat je kan hebben.'*

- Mind ur Body

# It's time for action!

## Opdracht

- Ga aan de slag met affirmaties