

Zo gebruik je affirmaties om je persoonlijke kracht te versterken

Door Debby Golverdingen-Teunis | jul 14, 2020 |



Met behulp van affirmaties kun je je veerkracht versterken. Maar hoe werkt dat dan?

Een affirmatie is een positieve uitspraak die je helpt om je **gevoelens en gedachtes te sturen**. Iedereen met chronische pijn heeft weleens de uitspraak “het zit tussen je oren” gehoord. Wanneer je dit heel vaak hoort, dan ga je dit op een gegeven moment geloven.

Zo werkt het ook met affirmaties. Door een bepaalde uitspraak of zin regelmatig (liefst een paar keer per dag) te herhalen,” ga je deze voelen en geloven. Zo programmeer je als het ware je gevoel. En wat je voelt, straalt je weer uit. Op die manier kun je een situatie positief beïnvloeden.

Maar dat is nog niet alles. Want door de affirmatie te herhalen, beïnvloed je niet alleen je bewustzijn, maar ook je ónderbewustzijn. Door een uitspraak te gebruiken die bij je past kun je je mindset positief veranderen. En dat heeft weer effect op je eigenwaarde, je vertrouwen in jezelf en uiteindelijk ook op jouw omgang met pijn.

Hoe pak je dit dan aan?

Bedenk eerst hoe je je wilt voelen. Hierbij kun je denken aan:

- In balans zijn
- Zacht
- Doelgericht
- Vrij
- Spontaan
- Avontuurlijk
- Creatief
- Open minded
- Vredig
- Positief
- Licht

Alles is mogelijk, zolang het positief is. Wanneer je voor jezelf een kernwaarde in gedachten hebt, maak je er een affirmatie-zin van. Formuleer deze zo dat het je overtuigt en kracht geeft. Wil je bijvoorbeeld aan de slag met de kernwaarde *creativiteit*? Dan wordt de zin bijvoorbeeld: *Ik sta open voor de nieuwe ideeën die naar me toekomen.*

Schrijf de affirmatie-zin op een briefje en hang deze op een plek waar je minimaal één keer per dag komt: aan de binnenkant van je kledingkast, op het toetsenbord van je computer, op de badkamerspiegel, in je portemonnee. Wanneer je jouw affirmatie 's ochtends na het opstaan opschrijft, geef je jezelf een goede start van de dag.

Zeg de zin hardop of in gedachten, maar mét overtuiging. Het is de toon die de muziek maakt. Met andere woorden: wanneer je de zin laat binnenkomen in je gevoel, heeft het meer effect. Dus zeg het met enthousiasme en voel het in je lichaam, alsof je het nu al hebt.

*Wanneer je een affirmatie gebruikt alsof het al gebeurd is,
versterk je de manifesterende kracht*

Waar moet een goede affirmatie aan voldoen

- Een positieve zin zonder de woorden *willen*, *geen* en *niet*. Dus niet: “*Ik wil geen stress voelen*”. **Wel:** “*Ik voel me ontspannen en in balans*”.
- Een zin in de tegenwoordige tijd. Niet: “*Ik wil me morgen beter voelen*”. Wel: “*Ik voel me (nu) beter*”. Doe alsof je het nu al hebt of bent, wat je graag wilt bereiken.
- Een zin die jou kracht en zelfvertrouwen geeft.

Kies een affirmatie die bij je past

Een ander woord voor affirmatie is mantra. Het is belangrijk dat je een affirmatie of mantra kiest die bij je past. Dus eentje waar jij in gelooft. Want alleen *dán* gaat het je helpen.

Als het even niet zo goed met je gaat, werkt het averechts als je een affirmatie kiest als: “*Ik voel me waanzinnig goed*”. Neem dus niet lukraak een positieve affirmatie in gedachten, maar finetune deze net zo lang tot het goed voelt. Bijvoorbeeld: “*Ik voel me elke dag een beetje beter*”.

En soms is datgene wat je nodig hebt, ***zachtheid naar jezelf toe***. Of ***erkennen*** dat een situatie nou eenmaal verdrietige gevoelens bij je oproept. Je helpt jezelf dan het beste door een affirmatie te kiezen die een klein bruggetje slaat tussen hoe je je nu voelt en hoe je je zou willen voelen.

Bijvoorbeeld:

- Ik accepteer wat er op mijn pad komt en zie de les die erin verscholen zit.
- Elke dag leer ik beter met de situatie omgaan.
- Wat er ook gebeurt, ik ga op zoek naar de positieve kant ervan.
- Ik omarm mijn pijn en heel mezelf door goed voor mezelf te zorgen.



Ik open mijn hart
en verwelkom
PRACHTIGE
DINGEN
in mijn leven

Onbewuste affirmaties (het kritische stemmetje in je hoofd)

Eigenlijk affirmeer je ongemerkt de hele dag naar jezelf. Vaak komt dit door het stemmetje in je hoofd (je zelfcriticus) die zegt dat je een sukkel bent als je iets laat vallen. Of die zegt dat je stom bent als je een dubbele afspraak hebt gemaakt. Of een afspraak compleet vergeten bent.

Alles wat je regelmatig tegen jezelf zegt, denkt en doet manifesteert zich vroeg of laat in je fysieke werkelijkheid. Dat is het effect en de kracht van affirmaties. Of ze nu positief of negatief zijn.

Bij veel mensen is het stemmetje in hun hoofd erg goed in negatieve zelfkritiek.

Stel dat je tijdens een vergadering een kop koffie omstoot. Grote kans dat een collega je toeschiet om je te helpen. Maar tegen jezelf zal je waarschijnlijk iets mompelen van: "Pfff, ik ben ook zó onhandig". Door je negatief over jezelf uit te laten, bouw je niet aan **zelfvertrouwen** en een goed gevoel over jezelf. Integendeel, je valt jezelf af.

De truc is dus om dat kritische stemmetje in je hoofd te temmen en er een positief van te maken. Op dezelfde manier zoals je tegen een goede vriend of vriendin praat.

Affirmeren kun je leren

Je zal niet van de ene op de andere dag het stemmetje in je hoofd kunnen temmen. Je luistert er immers al jaren naar. En het zal ook een poosje duren voordat je er meer grip op hebt en het kunt veranderen. Maar de aanhouder wint! Neem je voor, jezelf elke dag positief toe te spreken met een affirmatie-zin of één tot drie kernwaardes (liefde, zachtheid, creativiteit, openheid, acceptatie). Hoe vaker je het oefent, hoe makkelijker het wordt en hoe krachtiger het effect.

Vaak ben je bezig met wat je niet wilt of waar je bang voor bent, in plaats van wat je wél wilt en wat je hoopt. Je bent snel geneigd om je te focussen op de dingen die niet goed gaan. Voorbeeld: stel dat je drie complimenten krijgt over je nieuwe outfit en één iemand zegt er iets naars over. Grote kans dat je vooral terugdenkt aan die ene vervelende opmerking. Je blijft **negatieve dingen herkauwen**. En je vertelt het misschien ook nog aan anderen, waardoor je in die negatieve energie blijft hangen. Op die manier geef je aandacht aan het scenario dat je niet wilt dat er gebeurt. En drie keer raden wat er dan gebeurt...?

Richt je dus zoveel mogelijk op positiviteit.

Tot slot: krachtpatsers van affirmaties

- Ik ben dankbaar
- Elke dag voel ik me beter
- Ik heb volop energie
- Ik leef in overvloed
- Alles wat ik nodig heb, komt naar me toe
- Ik vertrouw op mezelf
- Ik ben liefde
- Ik geloof in mezelf

Werken met affirmaties en je innerlijke criticus de baas worden, is een kwestie van oefenen, oefenen en nog eens oefenen. Maar elke keer dat je dit doet, geef je jouw leven een positieve draai. Maak er dus een gewoonte van.

Het helpt om een vast moment op de dag te nemen om jouw affirmatie te kiezen. Het liefst in de ochtend, omdat je er dan langer plezier en profijt van hebt. Bijvoorbeeld elke ochtend tijdens het douchen. Dan begin je niet alleen fysiek, maar ook mentaal heerlijk fris aan je dag.

Veel succes en plezier met het schrijven en hardop uitspreken van je positieve affirmaties. Ik weet zeker dat het je energie en kracht zal geven!

Je *kán* het!