

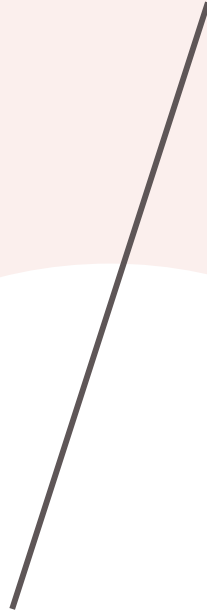
MAAK JE EIGEN MANIFESTATIE
AFFIRMATIES!

WWW.JOCIANNEALVES.NL

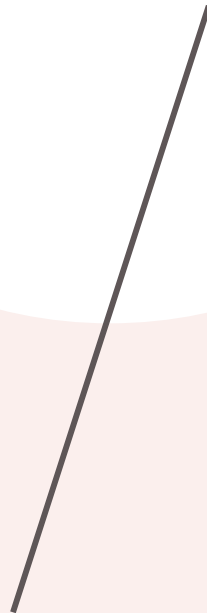
Affirmation

#AFFIRM

01



A F F I R M A T I V E S



01



AFFIRMATIONS

OPSTELLEN VAN
AFFIRMATIES

Affirmation

WAT ZIJN AFFIRMATIES

Affirmaties zijn positieve, bemoedigende en krachtige zinnen.

Het zijn korte zinnen die voor jou van betekenis zijn en die gaan over een wens/doel/verlangen/droom die jij wilt realiseren. Deze affirmaties worden in de tegenwoordige tijd uitgesproken. Bij het uitspreken van affirmaties zeg je dus iets waar je naar verlangt.

Bijvoorbeeld:

"Ik heb bereikt"

"Ik ben geliefd"

"Ik verdien 5000 euro per maand"

Het doel van affirmaties is dat jij deze gaat geloven. Mensen gebruiken affirmaties dan ook vaak omdat ze iets graag willen realiseren in hun leven. Wanneer zij dus hun doelen werkelijkheid willen maken (manifesteren). En om dat te bereiken gebruiken ze affirmaties. Want deze affirmaties zorgen ervoor dat je gefocust blijft op je doel, positief blijft denken en het geeft je een shift in mindset wanneer je gaat twifelen aan je doelen of gaat twifelen of je je doelen wel kunt realiseren. Het hebben van affirmaties is dus zeer belangrijk! Want het realiseren van je verlangens is natuurlijk heel spannend en dat komt bijna altijd met angst en of twijfel.

HOE DENK IK OVER AFFIRMATIES?

Ik heb dit ebook geschreven dus ja ik geloof in de werking van affirmaties. Maar dit was heel veel jaren geleden niet zo....

Ik geloofde jaren niet in de kracht van affirmaties. Ik heb affirmaties in het verleden gemaakt en dan gebruikte ik ze paar weken en dan hield het voor mij op.

Ik geloofde het niet. Het voelde zo onecht aan. Maar sinds een aantal jaar heb ik een compleet andere manier gevonden om affirmaties wel voor mij te laten werken.

Ik maak nu elke begin van de maand affirmaties. Of elke keer als ik een nieuw doel heb maak ik affirmaties.

Affirmaties die dicht bij mij staan en die mij helpen om gefocust te blijven om een doel te realiseren. Door het formuleren van affirmaties blijf ik scherp en werkt het voor mij...

Wat ik fijn vind aan deze manier van affirmaties opschrijven (zoals je dat hier in dit ebook leert) is dat de affirmatie je ook in actie brengt. Het zorgt ervoor dat je niet alleen je affirmaties maakt maar ook de dingen doet om je affirmaties tot realisatie te brengen. Je doelen realiseren hoeft namelijk niet moeilijk te zijn als je er voor kiest het niet alleen te doen. Jij moet doen wat jij moet doen en GOD/het universum doet de rest.

KOMEN MIJN WENSEN UIT ALS IK DEZE AFFIRMATIES MAAK?

Het realiseren van je wensen is niet iets dat je met 1 ding kunt doen. Affirmaties gebruiken is niet voldoende, visualiseren (fantaseren) is niet voldoende, er hard voor werken is niet voldoende, geloven dat je wens uitkomt is niet voldoende.....

Een wens komt uit als jij compleet in lijn bent met je wens. Als jij geen blokkade meer vormt voor je manifestatie. En wat je nodig hebt om deze blokkades weg te nemen zijn > affirmaties, visualisaties, uplifting thoughts, een nieuwe mindset en inspired action. Dus je kunt de één niet buiten sluiten. Je hebt ze allemaal nodig.

Affirmation

AFFIRMATIES OPSTELLEN

Met behulp van dit werkboek ga je affirmaties opstellen. De affirmaties die je gaat opstellen zullen je helpen om gefocust te blijven naar je doelen toe. In dit werkboek zal jij je niet richten op willekeurige positieve zinnen formuleren. Ook zal je geen standaard zinnen van het internet afhalen om te gebruiken. Ik wil namelijk niet dat je zinnen gaat opschrijven die ver van je af staan. Ik wil dat je het dichterbij jezelf toe trekt.

Affirmation

WAT GA JE DOEN?

Je gaat affirmaties opstellen die in lijn zijn met jouw verlangens. Dus die in lijn zijn met dat wat jij eigenlijk nu al had willen hebben of zijn. Affirmaties die in lijn zijn met dat wat jij diep van binnen wenst.

Ik wil dat jij affirmaties maakt gebaseerd op verlangens waarvan jij gelooft dat ze mogelijk zijn! Dus doelen/wensen/verlangens waar jij gelooft dat jij ze kan gaan manifesteren/bereiken/realiseren in jouw leven. Als jij namelijk denkt dat jij je doelen niet kunt realiseren dan gaan affirmaties niet werken.

Affirmation

IS HET WEL MOGELIJK?

Alles wat jij in jouw leven wenst of wilt, is als verlangen in jou opgestaan. Maar omdat jij deze verlangens nog niet in jouw realiteit terugziet kun je gaan twijfelen aan of het mogelijk is om jouw doelen te realiseren. **Ik wil dat je beseft, dat alles wat er als verlangen in jou opstaat mogelijk is.** Anders had je nooit het gevoel gekregen om deze wensen en verlangens na te jagen. Dat jij jouw wensen nu nog niet terug ziet in jouw leven, heeft niets te maken met of het wel of niet mogelijk is om te realiseren.

Waar heeft het wel mee te maken dan? Je ziet jouw wensen nu nog niet terug in jouw leven, omdat jij zelf nog niet in lijn bent met wat jij wilt. Oftewel, jij wacht tot het op je pad komt. Terwijl het juist op jou wacht. Jij moet er naar toe. Jij moet het realiseren. GOD of het universum (of wat het voor jou is) geeft jou de tools en brengt de mensen op jouw pad die jou gaan helpen om je doelen te realiseren.

Affirmation

KOMEN AL MIJN VERLANGENS UIT?

Als dit verlangen uit je ziel komt, als het iets is dat je echt wilt, als jij geen blokkades hebt over dat verlangen en als het nu jouw tijd is om het te ontvangen.... dan ja dan komen je verlangens uit.

Er spelen veel factoren mee als het aan komt op manifesteren. Daarom is het belangrijk dat je flexibel bent en niet te specifiek bent met je wensen. Want je ziel weet veel beter wat jij wilt en nodig hebt. Daarom moet je ook flexibel zijn wanneer je een sterk gevoel krijgt om je wensen aan te passen. Soms wil je iets heel graag maar soms zegt je ziel **"ja maar je moet hier heen"....**

Dus volg je verlangen, luister naar de inspiraties die je binnenkrijgt, volg je intuïtie en wees flexibel op je pad naar jouw verlangens toe.

Affirmation

KORTE TERMIJN VERLANGENS

Bij het maken van affirmaties ga jij je focussen op jouw korte termijn verlangens. **Waarom korte termijn verlangens?** Jouw ziel geeft je altijd aan wat je eerstvolgende stap moet zijn. Als jouw doel een jarenplan is dan ga je alle andere doelen voorbij. Jouw ziel laat je altijd weten waar jij nu het meeste behoefte aan hebt en zal jou dus ook op dagelijkse basis vertellen welke stappen jij moet nemen om dichterbij je doelen te komen.

Als jij je alleen gaat focussen op een doel die gepland staat over 5 jaar dan mis je alle korte doelen die je nodig hebt om dat lange termijn doel te bereiken. Maar ook wil je niet een lange tijd wachten om je verlangens te realiseren, want dat werkt demotiverend. **Ik wil dat je nu al stapt in dat wat jij wilt zijn en doen. Het leven vind namelijk alleen NU plaats, op dit moment, en niet over 5 jaar.** Je gaat niet leven voor de toekomst alleen. Je wilt **nu** al het leven creëren waar jij naar verlangt. Want wie zegt dat morgen belooft is? Waarom zou jij je nu minder moeten voelen zodat je toekomst mooier kan zijn? Waarom zou je nu niet kunnen leven zoals jij wilt, waarom zou je moeten wachten? **Nee! Focus je op het heden.** Je gaat niets inleveren om pas over 5 jaar resultaten te zien. Dat is zonde van de tijd die je gekregen hebt. **THE TIME IS NOW.**

EEN NIEUWE WAARHEID CREËREN

Met de affirmaties die je in dit werkboek gaat opstellen, zal jij een nieuwe waarheid gaan creëren voor jezelf. **"Wat als dat wat ik wil er al is?"** Met de affirmaties focussen we ons niet op het geloven van deze affirmaties, want diep van binnen voel jij al dat jouw wensen werkelijkheid kunnen worden. Ja toch? Daarom heb je er toch voor gekozen om nu aan jezelf te werken? Daarom heb je dit werkboek toch afgenomen? Because deep down you know, because deep down you do believe in yourself and your potential! Want alleen als je het echt gelooft dan komt je manifestatie uit. En het maakt dan echt niet uit dat je af en toe twijfelt of onzeker bent. Dat hoort er allemaal bij. Zolang jij maar diep van binnen in jezelf gelooft.

Met dit werkboek ga jij jouw verlangens scherp krijgen en bewust voelen hoe je verlangens aanvoelen, zodat dit verlangen nog sterker kan worden. Hoe groter je focus op jouw verlangen, hoe kleiner je focus wordt op dat wat **minder goed** is of **minder goed gaat** in jouw leven.

JOUW FOCUS

Wat centraal zal staan bij het formuleren van je affirmaties is:

1. Waar verlang jij **NU** echt naar?
Waar heb je **NU** echt behoefte aan?

2. Hoe **voelt** dit verlangen?

3. Hoe zou jouw wereld eruit zien als jij dat al **bent** of **doet** of **hebt**?

4. Hier ga jij je aan gehoorzamen. Oftewel je gaat leven met het idee alsof dat wat je graag wilt er al is.
En je affirmaties gaan ervoor zorgen dat je dat wat je graag wilt steeds sterker wordt.

Affirmation

DE OPDRACHT

Soms weet je al wat je diepste verlangens zijn. Je hoeft er niet eens over na te denken. Maar soms heb je ook momenten dat het lijkt alsof je er nu even niet bewust van bent. Dit kan komen omdat je moe bent, je focus op andere dingen ligt of je bent even out of line with yourself.

Ga deze opdracht niet maken als het nu al voelt als een hele opgave. Want als je focus niet goed zit dan ga je affirmaties verzinnen. En het laatste wat jij wilt is verzinnen wat jij wenst. Het gaat er nu echt om wat jij diep van binnen op dit moment went.

Je wilt je affirmaties opschrijven vanuit gevoel. Vanuit je diepste wens. Ben je nu wel helemaal in lijn met je verlangens? Maak dan de opdrachten op de volgende bladzijden.

Merk je dat je niet in lijn bent met je verlangen? Dan wil ik je vragen om eerst even tot jezelf te komen. We gaan echt kijken naar **"waar verlang ik nu het meest?"** En dat weet jij diep van binnen al. Dus waarschijnlijk zit er nu nog iets in de weg waardoor jij je verlangens nu niet kunt benoemen. Geef jezelf de ruimte om je verlangens tot je te laten komen zonder dat je hier moeite voor hoeft te doen. Op de volgende pagina's heb ik wat tools voor je om tot jezelf te komen.

Some ideas to get in
line with your desires

PICK ONE

MEDITEER

Zoek een youtube video op
en mediteer voor 15 minuten. Of klik hier.

DOE IETS DAT JE LEUK VIND

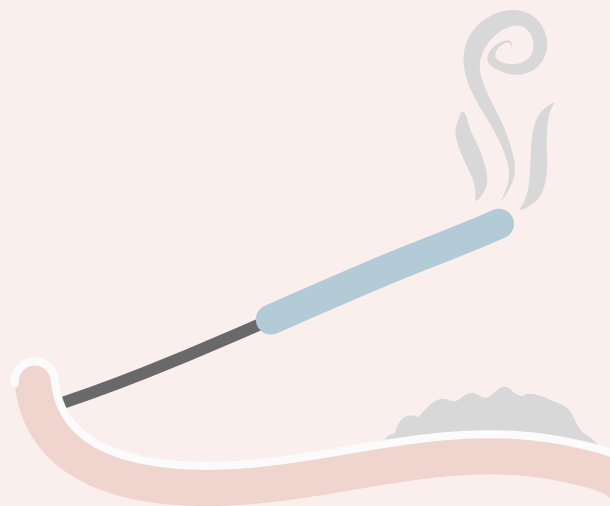
Zorg ervoor dat je in een feel good mood komt.
Dansen? Zingen? Netflixen?

RELAX

Doe iets waar jij rustig van wordt. Een warme lange
douche nemen? Wandelen? Lezen?

KIES EEN ANDER MOMENT

Of kies gewoon een ander moment om
deze opdracht te maken.



Neem nu 1 verlangen en
vul onderstaande in:

IK VOEL ME: NOEM HIER MAX 3 GEVOELSWOORDEN OP VAN 1 VERLANGEN

WANT.....IK BEN...IK HEB... IK DOE.... (SCHRIJF JE VERLANGEN IN 1 ZIN OP)

MIJN WERELD IS..... SCHRIJF IN MAX 3 ZINNEN OP HOE JOUW WERELD IS ALS JIJ
BENT/ HEBT/ DOET WAT JIJ VERLANGT.

VOORBEELD

SCHRIJF NU JE AFFIRMATIE OP: (DIT IS EEN VOORBEELD)

IK VOEL ME VRIJ, GEDREVEN EN ENTHOUSIAST.

WANT IK HEB MIJN DROOMBAAN ALS HEALTH
CONSULENTE.

MIJN WERELD IS MIJ DANKBAAR OMDAT IK ELKE
DAG MENSEN MAG HELPEN OM GEZONDER TE
LEVEN. MEER MENSEN ZULLEN HIERDOOR
GELUKKIGER EN VRIJER IN HET LEVEN STAAN.

VOORBEELD

SCHRIJF NU JE AFFIRMATIE OP: (DIT IS EEN VOORBEELD)

IK VOEL ME GELIEFD, DANKBAAR EN MOOI.

WANT IK HEB EEN LIEFDEVOLLE PARTNER.

MIJN WERELD ZIT VOL LIEFDE, VERTROUWEN,
NIEUWE ONTDEKKINGEN, PASSIE.....

Neem nog een verlangen en vul
onderstaande in: (optioneel, alleen
als je nog een verlangen hebt)

IK VOEL ME: NOEM HIER MAX 3 GEVOELSWOORDEN OP VOOR 1 VERLANGEN

WANT.....IK BEN...IK HEB... IK DOE.... (SCHRIJF JE VERLANGEN IN 1 ZIN OP)

MIJN WERELD IS..... SCHRIJF IN MAX 3 ZINNEN OP HOE JE WERELD IS ALS JIJ BENT/
HEBT/ DOET WAT JIJ VERLANGT.

Neem nog een verlangen en vul
onderstaande in: (optioneel, alleen
als je nog een verlangen hebt)

IK VOEL ME: NOEM HIER MAX 3 GEVOELSWOORDEN OP VOOR 1 VERLANGEN

WANT.....IK BEN...IK HEB... IK DOE.... (SCHRIJF JE VERLANGEN IN 1 ZIN OP)

MIJN WERELD IS..... SCHRIJF IN MAX 3 ZINNEN OP HOE JE WERELD IS ALS JIJ BENT/
HEBT/ DOET WAT JIJ VERLANGT.

Neem nog een verlangen en vul
onderstaande in: (optioneel, alleen
als je nog een verlangen hebt)

IK VOEL ME: NOEM HIER MAX 3 GEVOELSWOORDEN OP VOOR 1 VERLANGEN

WANT.....IK BEN...IK HEB... IK DOE.... (SCHRIJF JE VERLANGEN IN 1 ZIN OP)

MIJN WERELD IS..... SCHRIJF IN MAX 3 ZINNEN OP HOE JE WERELD IS ALS JIJ BENT/
HEBT/ DOET WAT JIJ VERLANGT.

WAAROM SCHRIJVEN WE DE AFFIRMATIES OP DEZE MANIER OP?

Je schrijft de affirmatie op deze manier op zodat je je verlangens/wensen/doelen duidelijk op papier hebt. Wat je eigenlijk hebt gedaan met deze opdracht is een duidelijke verlangen/wens/doel/droom omschrijven. Je hebt met deze opdracht een nieuwe waarheid voor jezelf opgeschreven. En tegelijkertijd is het een affirmatie die je elke dag kunt oplezen.

**DON'T ONLY TALK
THAT AFFIRMATION.
WALK THAT
AFFIRMATION!**

WALK THAT AFFIRMATION? WAT WORDT HIERMEE BEDOELD?

Je hebt nu een affirmatie opgeschreven. Het is nu de bedoeling dat je ook de intentie elke dag zet om vanuit je affirmatie te gaan leven. Probeer elke dag de persoon te zijn die je wilt zijn en de dingen te doen die je wilt doen. Al zijn het kleine stapjes. Manifesteren is niet afwachten totdat je iets bent of hebt. Bij manifesteren is het belangrijk dat je al de persoon gaat zijn en de dingen gaat doen die je zou doen als je manifestatie er al was.

Wie jij bent > verandert jouw wereld
Wat jij doet > verandert jouw wereld

Print it out!

PRINT JE AFFIRMATIES UIT EN HOU ZE BIJ JE.

LEES HET OP VOOR HET SLAPEN GAAN OF VOOR HET OPSTAAN. LEES HET OP WANNEER JE TWIJFELT AAN HET LEVEN. ALS HET EVEN NIET LEKKER GAAT, BLIJF JE FOCUSSEN OP JE VERLANGENS!

WAT ALS HET TEGENZIT OF ALS IK WEER BEGIN TE TWIJFELEN AAN MIJN DOELEN?

DAN GEBRUIK JE MANTRA'S!

WAT IS EEN MANTRA?

Een kort zinnetje dat je tegen jezelf zegt zodra je begint te twijfelen aan je wensen/doelen.

Zie een aantal voorbeelden op de volgende pagina!

MANTRA!

EEN AANTAL VOORBEEDEN

Ik leef in een wereld vol liefde en overvloed.

Alles wat ik wil is er al. Ik hoef niet te twijfelen. Het wacht op mij.

Wat er als verlangen in mij opstaat is al mogelijk.

Ik ben de creator van mijn leven.

Moeiteloos mezelf zijn en moeiteloos leven is mijn geboorterecht.

Wrijving maakt mij wakker.

Dit gevoel is er alleen om de juiste richting op te sturen.

Wat niet goed aanvoelt is er alleen om mij bewust te maken.

Het is liefdevolle communicatie naar mij toe.

Ik hoef het niet alleen te doen. God het universum begeleid me.

Wat mij niet enthousiast GENOEG maakt is niet voor mij.

Ik volg enkel mijn inspiraties en laat mij leiden door mijn gevoel.

**JE KAN JE EIGEN MANTRA'S MAKEN. EEN ZIN
DIE JOU WEER HOOP GEEFT.**

**DE OPDRACHT IS OM BIJ ELK VERLANGEN UIT
JE VISION BOARD EEN MANTRA OP TE
SCHRIJVEN, DIE JE TEGEN JEZELF ZEGT
ZODRA JE BEGINT TE TWIJFELEN AAN JE
VERLANGENS.**

MIJN MANTRA'S!

Mijn mantra voor verlangen 1 is:.....

Mijn mantra voor verlangen 2 is:.....

Mijn mantra voor verlangen 3 is:.....

MIJN MANTRA'S!

Mijn mantra voor verlangen 4 is:.....

Mijn mantra voor verlangen 5 is:.....

Mijn mantra voor verlangen 6 is:.....

#screensaver

WWW.JOCIANNEALVES.NL

*Ik leef in
een wereld
vol liefde en
overvloed.*

#screensaver

WWW.JOCIANNEALVES.NL

Ik hoef het
niet alleen te
doen. God/
het universum
begeleid mij.

#screensaver

WWW.JOCIANNEALVES.NL

Alles wat ik wil
is er al.

Ik hoef niet te
twijfelen.

Het wacht op mij.

#screensaver

WWW.JOCIANNEALVES.NL

Wat er als
verlangen in mij
opstaat is al
mogelijk.
Anders was het niet
als verlangen tot
mij gekomen.

#screensaver

WWW.JOCIANNEALVES.NL

Wat mij niet
enthousiast
GENOEG maakt is
niet voor mij.
Ik volg enkel mijn
inspiratie en laat
mij leiden door
mijn gevoel.

A WHOLE NEW YOU
UP TO THE NEXT

WWW.JOCIANNEALVES.NL

Affirmaties