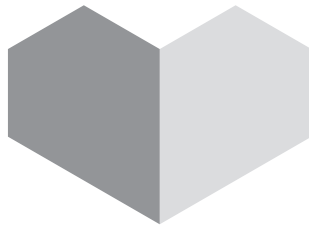


LOUISE HAY



JE GEDACHTEN
**TE HULP
ROEPEN**

EEN AFFIRMATIE
WERKBOEK

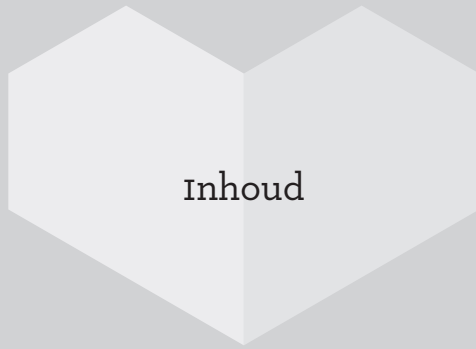


*Affirmaties doen is als het planten van zaden.
Zaden ontkiemen, schieten wortel en komen op.
Het duurt even voordat een zaadje is uitgegroeid
tot een volwassen plant.*

*Zo is het ook met affirmeren – het duurt even
voordat een affirmatie volledig in vervulling gaat.*

Heb geduld.

Louise Hay



INLEIDING 9

1. Wat zijn affirmaties? 11
2. Affirmaties voor de gezondheid 19
3. Affirmaties bij angsten 29
4. Affirmaties bij kritiek 41
5. Affirmaties bij verslaving 55
6. Affirmaties voor vergeving 65
7. Affirmaties voor je werk 77
8. Affirmaties voor welvaart 87
9. Affirmaties voor vriendschappen 97
10. Affirmaties voor liefde en intimiteit 107
11. Affirmaties over ouder worden 117

EEN AANTAL OVERWEGINGEN TOT SLOT 125

OVER LOUISE HAY 127



INLEIDING

Welkom in de affirmatiewereld. Je hebt ervoor gekozen om gebruik te gaan maken van het gereedschap dat in dit boek beschreven wordt en je hebt daarmee de bewuste beslissing genomen om je leven te helen en het pad van positieve veranderingen te betreden ... Nu is het moment om positieve veranderingen aan te brengen! Het heden is het beste moment om de leiding over je gedachten te nemen. Voeg je bij de enorme groep mensen die hun leven ten goede heeft gekeerd door te doen wat ik je in dit boek ga vertellen.

Affirmeren betekent niet dat je hard moet werken. Het kan juist een fijne ervaring zijn om de last van achterhaalde, negatieve over-

tuigingen los te laten en ze terug te sturen naar het niets waaruit ze zijn voortgekomen.

Dat we een negatieve gedachte over onszelf of over ons leven geloven, betekent niet dat deze gedachte iets met de waarheid van doen heeft. Als kind horen we negatieve uitspraken over onszelf en het leven, en nemen we aan dat deze uitspraken waar zijn. We gaan nu opnieuw bekijken wat we voor waar hebben aangenomen en we besluiten of we een overtuiging blijven geloven of hem zullen loslaten. We blijven hem geloven als hij ons steunt en ons een vreugdevol en vervuld leven bezorgt, en anders laten we hem los. Ik stel me graag voor dat ik oude overtuigingen loslaat door ze in een rivier te laten glijden. Ik zie ze zachtjes wegstromen, oplossen en verdwijnen, om nooit meer terug te keren.

Ik nodig je uit om in mijn tuin van het leven te komen en mooie, nieuwe gedachten te planten. Het leven houdt van jou en gunt je het allerbeste. Het leven wil dat je in vrede bent, dat je vol vreugde en vertrouwen bent, dat je jezelf waardeert en van jezelf houdt. Je verdient het om gelukkig te zijn, je op je gemak te voelen en om een goed inkomen te hebben. Laat me jou dus helpen om deze ideeën in je nieuwe tuin te planten. Je kunt voor ze zorgen en ze zien uitgroeien tot prachtige bloemen en vruchten, die jou je hele leven zullen voeden.



WAT ZIJN AFFIRMATIES?

Laat ik eerst een en ander uitleggen over affirmaties en hoe ze werken voor degenen die er nog niet bekend mee zijn. Het is heel simpel: een affirmatie is alles wat je zegt en denkt. Veel van wat mensen gewoonlijk zeggen en denken is behoorlijk negatief en creëert onplezierige ervaringen. Als je je leven wilt helen, is het zaak om je denken te trainen en zo te leren om positieve gedachten te denken.

Een affirmatie opent een deur. Een affirmatie is een eerste stap op weg naar verandering. In wezen zeg je tegen je onderbewustzijn:

1. Wat zijn affirmaties?

'Ik neem de verantwoordelijkheid. Ik weet dat ik iets kan doen om te veranderen.' Als ik het heb over *affirmaties doen*, bedoel ik dat je bewust woorden kiest die je helpen om iets uit je leven te verwijderen of om iets nieuws in je leven te creëren.

Elke gedachte die je denkt en elk woord dat je uitspreekt is een affirmatie. Alles wat je tegen jezelf zegt – je innerlijke dialoog – is een stroom affirmaties. Je affineert op elk moment, of je je daar nu bewust van bent of niet. Je affineert en creëert ervaringen met elke gedachte en elk woord.

Je overtuigingen zijn niets anders dan gedachtepatronen die je als kind hebt opgedaan. Er zijn overtuigingen die je veel opleveren. Andere overtuigingen kunnen je juist in de weg staan. Het kan bijvoorbeeld zo zijn dat je iets heel anders denkt waard te zijn dan je zegt te willen. Het is zaak om aandacht te gaan besteden aan wat je denkt, zodat je de gedachten kunt verwijderen die ervaringen creëren die je *niet* wilt.

Wees je er alsjeblieft van bewust dat klagen ook affirmeren is, namelijk van iets wat je niet wilt. Telkens wanneer je boos wordt, affineer je dat je meer woede wilt in je leven. Telkens wanneer je een slachtoffer voelt, affineer je dat je een slachtoffer wilt *blijven* voelen. Als je denkt dat het leven je niet geeft wat je wenst, krijg je zéker het goede niet dat het leven andere mensen schenkt – dat wil zeggen, tot je de manier waarop je denkt en praat verandert.

Voel je niet schuldig omdat je denkt zoals je doet. Je hebt gewoon nog niet geleerd hoe je kunt denken en praten. Overal ter wereld beginnen mensen nu pas door te krijgen dat onze gedachten onze ervaringen creëren. Je ouders wisten dit waarschijnlijk niet en konden je dit dus ook niet leren. Ze leerden je om het leven te bezien zoals zij van hun ouders hadden geleerd. Veroordeel hen en jezelf niet. Maar het is wel tijd om wakker te worden en om bewust het leven te creëren dat je wilt en dat je steunt. *Jij* kunt dat. *Ik* kan het. Dat kunnen we *allemaal*— we hoeven alleen te leren hoe. Laten we dus maar snel aan de slag gaan.

In dit boek bespreek ik de volgende punten: gezondheid, angsten, kritiek, verslaving, vergeving, werken, geld en welvaart, vrienden, liefde en intimiteit en ouder worden. Ook krijg je oefeningen die je leren hoe je positieve veranderingen kunt bewerkstelligen op deze gebieden.

Er zijn mensen die zeggen dat affirmaties niet werken – wat een affirmatie is – terwijl ze bedoelen dat ze niet weten hoe ze op de juiste manier kunnen affirmeren. Ze zeggen bijvoorbeeld: 'Mijn welvaart groeit', maar denken dan: och wat stom is dit zeg, dit werkt natuurlijk nooit. Welke affirmatie zal nu vervuld worden volgens jou? De negatieve affirmatie natuurlijk, want die maakt deel uit van een oude ingesleten manier van naar het leven kijken. Anderen zeggen eenmaal per dag een affirmatie en klagen de rest van de dag. Op deze manier kan het lang duren voordat een affirmatie in vervulling gaat. De klagende affirmaties hebben steeds de

1. Wat zijn affirmaties?

overhand omdat er meer van zijn en omdat ze meestal diep gevoeld worden.

Affirmaties uitspreken is maar een deel van het proces. Wat je de rest van de dag of nacht doet is even belangrijk. Als je wilt dat je affirmaties snel en consequent werkelijkheid worden, is dit het geheim: je moet de omstandigheden scheppen waarin zij tot wasdom kunnen komen. Affirmaties zijn als zaden die je in de aarde plant. In onvruchtbare aarde kan weinig groeien en in vruchtbare aarde overvloedig veel. Hoe vaker je gedachten kiest die je een goed gevoel geven, hoe sneller affirmaties werken.

Denk dus gelukkige gedachten. Zo simpel is het. En het is te doen. Hoe je nu denkt, op dit moment, is niets anders dan een keuze. Als je lange tijd dezelfde gedachten hebt gehad, realiseer je je misschien niet dat je ze ooit gekozen hebt, maar toch is dat zo.

Je kunt ervoor kiezen om *nu, vandaag, op dit moment* je denken te veranderen. Je leven zal niet meteen veranderen, maar als je elke dag besluit om consequent gedachten te denken die je een goed gevoel geven, zullen er absoluut positieve veranderingen plaatsvinden op elk gebied van je leven.

AFFIRMATIES CREËREN

Affirmaties doen is bewust besluiten om gedachten te denken die je in de toekomst positieve resultaten opleveren. Je concentreert je op een goed resultaat, waardoor je gedachten veranderen. *Affirmaties overstijgen het heden en creëren de toekomst door middel van de woorden die je nu gebruikt.*

Het kan zijn dat je ervoor kiest om bijvoorbeeld 'Ik ben heel welvarend' te zeggen, terwijl je op dit moment weinig geld op je rekening hebt staan. Wat je doet, is de kiem leggen voor *toekomstige* welvaart. Telkens wanneer je de affirmatie herhaalt, bevestig je opnieuw welk zaadje je hebt geplant in je denken. Denk daarom gelukkige gedachten; planten groeien sneller in rijke, vruchtbare aarde.

Het is belangrijk om de affirmaties in de tegenwoordige tijd te stellen. Hoewel ik het over het verleden en de toekomst heb in mijn boeken, gebruik ik in affirmaties alleen de tegenwoordige tijd, omdat ze anders minder effectief zijn. Een affirmatie begint dan ook met: 'Ik heb ...', of 'Ik ben ...'. Als je 'Ik zal ...' of 'In de toekomst ga ik ...' zegt, vindt de vervulling van je gedachte plaats in een toekomst die niet dichterbij komt. Het Universum vat je gedachten en woorden heel letterlijk op en schenkt je wat je zegt te willen. *Altijd*. Er is nog een reden om een gelukkige mentale sfeer te scheppen; het is namelijk makkelijker om positieve affirmaties te doen wanneer je je goed voelt.

1. Wat zijn affirmaties?

Zie het zo: elke gedachte die je denkt telt, dus verspil je kostbare gedachten niet. Elke positieve gedachte brengt het goede in je leven. Elke negatieve gedachte duwt het goede weg, zodat het buiten je bereik blijft. Hoe vaak is het in jouw leven voorgekomen dat je iets goeds bijna voor elkaar had, maar dat het op het laatste moment mis ging? Als je je kunt herinneren hoe het destijds gesteld was met je gedachtewereld, weet je hoe dit kon gebeuren. Als je teveel negatieve gedachten denkt, werp je een barrière op tegen positieve affirmaties. 'Ik wil niet meer ziek zijn' is geen affirmatie voor een goede gezondheid. Het is de bedoeling dat je duidelijk stelt wat je wilt: 'Ik aanvaard nu een volmaakte gezondheid.' 'Ik haat deze auto' brengt je geen nieuwe auto omdat je niet duidelijk bent. Ook als je wel een nieuwe auto krijgt, zul je er binnen de kortste keren een hekel aan hebben, omdat je dat hebt geaffirmeerd. Als je een nieuwe auto wilt, zeg dan zoiets als: 'Ik heb een prachtige nieuwe auto die aan al mijn verwachtingen voldoet.'

Mensen zeggen vaak: 'Wat een rotleven!' Wat een vreselijke affirmatie. Kun je je voorstellen welke ervaringen deze opmerking brengt? Het leven is natuurlijk niet rot, maar het denken op zo'n moment wel. Die gedachte zorgt ervoor dat je je vreselijk voelt. En als je je vreselijk voelt, kan het goede niet in je leven komen.

Verspil geen tijd aan het verzinnen van argumenten voor je beperkingen: een slechte relatie, problemen, ziekte, armoede, enz. Hoe meer je over het probleem praat, hoe meer je het verankert. Geef andere mensen niet de schuld van wat mis lijkt in je leven – dat is

ook maar tijdverspilling. Bedenk liever dat je onderhevig bent aan de wetten van het bewustzijn en dat je bepaalde ervaringen aantrekt omdat je op een bepaalde manier denkt.

Bij alle oefeningen in de volgende hoofdstukken heb je papier nodig om je antwoorden op te schrijven. Houd dus bijvoorbeeld een leeg schrift bij de hand terwijl je dit boek leest.