

HANDBOEK

*Tijd voor  
positiviteit*

MINDER NEGATIEVE GEDACHTEN,  
ANGSTEN EN PIEKEREN



ONLINE  
ONTSPANNEN

# Introductie

Hoi Lieve lezer

Ik heb dit handboek gemaakt omdat ik weet hoe lastig het kan zijn om uit negatieve gedachten te komen, te stoppen met piekeren en je niet te laten overweldigen door angst.

Het is redelijk gemakkelijk om in zo'n negatieve spiraal te raken. Je hoeft alleen maar om je heen te kijken, het journaal aan te zetten, je aandacht te richten op datgene wat mist, niet oké is of wat pijn doet en je bent al flink op weg.

Voeg daar je opvoeding, trauma en andere triggers aan toe en je zit zo op een road to distress..

Nu kan ik niet met een handboek helpen je trauma's op te lossen, je geschiedenis veranderen of je lichamelijk je blokkades wegnemen..

Wat ik je wel ga laten zien is hoe je je mentale kracht kan inzetten om uit deze spiraal te komen. Zodat je in een andere energie komt van waaruit andere perspectieven mogelijk zijn en je voor andere ervaringen openstaat.

In dit handboek vertel ik je meer over het verschuiven van negatief naar positief en geef ik je een heleboel affirmaties (positieve zinnen/gedachten) die je op verschillende momenten kan inzetten.

Veel lees en denkplezier!





# Hersenen aansturen

## ZO WERKT JE BREIN

Je hersenen zijn een wonderbaarlijk bijzonder orgaan. Ze werken het liefst zo effectief en efficiënt mogelijk.

Je hele leven lang bouw je al aan een netwerk van verbindingen in de hersenen (neurale paden) zodat je gedachtes en emoties kunt structureren en logisch zijn.

Hoe vaker je een bepaalde verbinding gebruikt hoe sterker deze wordt, omdat je hersenen denken dat deze belangrijk is. We zoeken automatisch associaties die onze bevinding kunnen bevestigen, zodat wat jij denkt ook klopt. De verbinding wordt dan een soort snelweg. Gedachten en connecties die je minder vaak maakt zijn minder belangrijk, en blijven daardoor een landweggetje.

*Het brein is maakbaar. Je kunt net zo gemakkelijk negatieve als positieve gedachten vormen.*

Je brein probeert zo snel mogelijk informatie aan elkaar te koppelen en gebruikt daarvoor het netwerk wat jij hebt aangelegd.

Wanneer je in een negatieve spiraal terecht komt, kan het lastig zijn om daaruit te komen. Je hebt immers een heel netwerk die je steeds beelden, herinneringen en bevestigingen geeft die je manier van kijken op dat moment versterken.

*Het is dan ook belangrijk om te realiseren dat gedachten, soortgelijke gedachten uitnodigen.*

Hoe eerder je doorhebt dat je in negativiteit of angst verkeerd, hoe makkelijker het is om tij te keren. Al kan het altijd ;)



# Making the shift

## **VAN NEGATIEF NAAR POSITIEF**

Het gaat erom dat je een verschuiving maakt. In je denken maar vooral ook in het voelen. Misschien heb je wel vaker met affirmaties of positief denken geoefend en werkte het niet voor je zoals je had gehoopt. Dat kan gebeuren als je de shift alleen in je hoofd probeert te maken, maar niet meeneemt in je lichaam en je gevoel. Als je niet gelooft in datgene wat je zegt, heb je onbewust een tegenstrijdige gedachte die actief blijft.

*"We cannot solve our problems with the same thinking we used when we created them" – Einstein*

## **HOE KOMT HET DAT JE IN EEN NEGATIEVE SPIRAAL BELANDT?**

Het is lastiger om een auto die van een heuvel afrolt onderaan de heuvel te stoppen. Iets stoppen wat met volle kracht op gang is gebracht lukt vaak niet. Het is te beladen, je hersenen hebben teveel argumenten en bewijs geproduceerd om het nog om te kunnen buigen.

Je wilt het liefst voorkomen dat je niet zoveel momentum creëert, maar soms is het niet anders omdat je het nou eenmaal veel aandacht hebt gegeven. Dat komt omdat we onszelf aangeleerd hebben om heel specifiek in te gaan op negatieve onderwerpen en alle details ervan te zien, om onszelf te kunnen beschermen en te overleven.



# Making the shift

## HOE KOM JE ERUIT?

De gemakkelijkste oplossing is om je aandacht (tijdelijk) van dit onderwerp af te halen. Eerst te zorgen dat je in een andere staat van zijn komt. Wanneer je andere gevoelens hebt, kan je anders naar dit onderwerp gaan kijken. Je wilt de weerstand in je systeem laten afnemen. Misschien lijkt dit het ontwijken van de problemen, maar je moet je realiseren dat je vanuit dezelfde manier van denken nooit op een andere uitkomst zal komen.


*In principe is de regel om negatieve gedachten heel algemeen en eenvoudig te houden en juist de positieve gedachten uit te melken, gedetailleerd te maken en specifiek.*

In dit handboek laat ik je 3 stappen zien die je kunnen helpen om een positieve mindset te trainen. herinner jezelf eraan dat je brein maakbaar is. Datgene wat je veel oefent wordt actief en gaat zich verder ontwikkelen. Je leert jezelf aan wat belangrijk is en wat prioriteit heeft.




# in 3 stappen positief

## Stap 1: Wordt algemeen




Hiervoor kun je **kalmerende affirmaties** gebruiken. De zinnen zijn algemeen, positief en gericht op iets waar je in het algemeen een neutraal of goed gevoel over kan hebben. Deze halen de scherpe randjes er vanaf en helpen je een stapje te zetten richting het loslaten van weerstand.

## Stap 2: Wees dankbaar



Sta stil bij de dingen waar je dankbaar voor bent, dit verandert direct je manier van kijken en geeft je een andere beleving. Dankbaarheid vergroot ook het gevoel van overvloed omdat je waardering uit voor dat wat er al is.

## Stap 3: Erkennen



Zoek bevestiging voor de affirmaties die je hebt gebruikt. Ga op zoek naar redenen om je goed te voelen. Hoe meer bewijs je verzamelt voor je positieve affirmaties hoe meer kracht je eraan geeft.

# Affirmaties

## WAT ZIJN AFFIRMATIES?

Affirmaties zijn korte positieve zinnnetjes die je kunt gebruiken om je gedachtes om te buigen en je gedachtestructuren opnieuw aan te leggen in de hersenen.

Je kunt affirmaties op elk moment gebruiken. Soms alleen om je weerstand te verzachten, soms om je positieve gedachten nog extra te boosten. Ik heb verschillende categorieën in dit boekje gezet waarin je kan kijken welke affirmaties bij je passen. Dit kan per moment verschillen. Kies altijd affirmaties uit die je een gevoel van ruimte en rust geven, als is het maar een beetje. Neem aan wat bij je past en skip degene die je niet aanspreken.

*Veel mensen gebruiken affirmaties om ergens vanaf te willen komen en gaan steeds kijken of het al werkt: Voel ik me nog vervelend hierover? Is de angst al minder? Hiermee richt je de aandacht opnieuw op de negatieve gedachte met de onderliggende overtuiging dat het er nog zal zijn.*

Lees een affirmatie langzaam. Door rustig te lezen en de zin hardop of in je hoofd te herhalen kan hij beter 'landen'.

Geef jezelf tijd. Laat je energie verschuiven, hiermee geef je je hersenen ook de kans om nieuwe verbindingen aan te leggen en te versterken.

*"A belief is only a thought you keep thinking"*

*- Abraham Hicks*

# Stap 1: Go general

## **KALMERENDE AFFIRMATIES**

Deze affirmaties kun je gebruiken als je merkt dat je in een negatieve spiraal raakt. De zinnetjes zijn redelijk algemeen en hebben als functie om wat ademruimte te creëren. Een kleine verandering is al genoeg, dus kijk welke zinnen voor jou werken.

Voorbeeld:

De zin "*ik kan in mogelijkheden denken*" is misschien niet van toepassing op je huidige situatie, maar over het algemeen kan jij als mens in mogelijkheden denken.

Ik hoef niet alle antwoorden nu te hebben

Ik vertrouw erop dat de juiste oplossingen zich aandienen op het juiste moment

Ik heb eerder oplossingen gevonden als ik ergens tegen aan liep

Ik kan in mogelijkheden denken.

Ik heb controle over datgene waar ik aandacht aan geef.

Ik ben op bepaalde vlakken in mijn leven succesvol en kan succes ervaren

Er zijn dingen in mijn leven waar ik me gelukkig over voel.

Ik kan gemakkelijk dankbaarheid voelen als ik daarop focus.

Mijn focus helpt mij om mijn energie te sturen.

Ik ben goed in het richten van mijn energie

Door ervaringen op te doen leer ik

Alles waar ik nog niet zo goed in ben kan ik leren

Ik vind het leuk om dingen te leren

Ik kies ervoor om mijn aandacht te richten op aspecten waar ik meer rust bij ervaar.

Door meer rust te ervaren, gaat mijn energieniveau omhoog

Ik kan zelf mijn energieniveau beïnvloeden met mijn gedachten en emoties

Ik krijg goede ideeën als ze nodig zijn.

Ik weet dat positieve gedachten meer positieve gedachten uitnodigen

Ik kan positieve gedachten formuleren



# Stap 1: Go general

## **KALMERENDE AFFIRMATIES**

Ik ben onderdeel van een groter geheel

Alles heeft een tijd en een plaats.

Alles komt en gaat

Voor alle problemen zijn al weleens oplossingen bedacht.

Alles in de natuur is met elkaar verbonden.

Ik ben onderdeel van de natuur

Ik ben verbonden met de wereld om mij heen.

Alles heeft een plek en functie in deze wereld

Ik heb vertrouwen in een goede uitkomst

Door te weten wat ik niet wil, krijg ik meer duidelijkheid over wat ik wel wil.

Ik waardeer de minder leuke momenten hierdoor krijg ik meer duidelijkheid over mijn verlangens

Emoties zijn een ingang naar mijn onbewuste behoeftes en verlangen

Ik ben dankbaar voor de helderheid die ik krijg door mijn ervaringen

Door goed te weten wat ik niet wil, kan ik actief focus leggen op wat ik wel wil

Mijn focus en aandacht creëert mijn realiteit

Ik creëer mijn eigen leven

Ik ben goed in manifesteren

Ik gebruik mijn levensenergie om mijzelf op te bouwen

Ik geniet ervan om mij gelukkig te voelen



# Stap 2: Dankbaarheid

## AFFIRMATIES VAN DANKBAARHEID

Affirmaties van dankbaarheid zijn heel persoonlijk, kijk of je actief op zoek kan gaan waar jij dankbaar voor bent naar aanleiding van onderstaande voorbeelden.

De affirmaties krijgen meer kracht als je er bewijs aan toevoegt (**stap 3 erkennen**). Zo kun je bijvoorbeeld zeggen: "Ik ben dankbaar voor alle luxe in mijn leven" *Ik kan op elk moment het licht aan en uit zetten*" Het tweede deel van de zin is een bevestiging van de affirmatie.

Dit kan ik helaas niet voor je invullen, maar je kunt er zelf natuurlijk creatief mee aan de slag gaan.

Ik ben dankbaar dat ik leef

Ik ben dankbaar voor alle mensen in mijn leven

Ik ben dankbaar voor mijn huis

Ik ben dankbaar voor de luxe waarin ik leef

Ik ben dankbaar voor de mooie ontmoetingen die ik heb

Ik ben dankbaar voor alle waardevolle lessen die ik heb mogen leren

Ik ben dankbaar dat ik veilig ben

Ik ben dankbaar dat ik liefdevolle mensen om me heen heb

Ik ben dankbaar voor mijn vrijheid

Ik ben dankbaar voor mijn werk en het geld wat ik daarmee verdien

Ik ben dankbaar voor iedereen die mij heeft geholpen in mijn leven

Ik ben mezelf dankbaar

Ik ben dankbaar voor alle dingen die ik heb overwonnen

Ik ben dankbaar dat ik de positieve kant van dingen kan inzien

Ik ben dankbaar voor de kansen die ik heb om anderen te helpen

Er zit iets positiefs in alles.

Ik ben dankbaar dat ik zoveel heb om dankbaar voor te zijn.

Ik ben dankbaar voor datgene wat nog in mijn leven gaat komen.



# Stap 2: Dankbaarheid

## **AFFIRMATIES VAN OVERVLOED**

Affirmaties van overvloed kunnen helpen om in een staat van dankbaarheid te komen of te blijven. Het idee dat er in essentie genoeg is voor iedereen, maakt dat er ook genoeg is om dankbaar voor te zijn.

Ik kan gemakkelijk liefde geven

Door energie in mijzelf te steken, kan ik mijn overvloed delen met anderen

Ik hou ervan om te delen en bij te dragen aan de wereld.

Alles wat ik geef komt vermenigvuldigd bij me terug

Ik trek gemakkelijk geld, gezondheid, geluk in mijn leven aan.

Het leven is oneindig divers en breidt zich steeds verder uit.

Ik stel me open om te ontvangen.

Alles waar ik naar verlang, is al aanwezig

Ik kan mijn staat van zijn zelf beïnvloeden

Hoe beter het gaat, hoe beter het gaat.

Het is gemakkelijk voor mij om dingen te manifesteren

Ik verschuif mij energie naar datgene wat ik wil, waardoor ik het in mijn leven uitnodig.

## **ZELF AFFIRMATIES MAKEN**

Als je affirmaties gaat maken of uitbreiden houd dan rekening met de volgende dingen:

- Gebruik tegenwoordige tijd
- Positieve formulering, vermijd woorden als: niet, nooit, geen, minder en andere ontkenningen.



# Stap 3: Erkennen

## **ERKENNEN & BEVESTIGEN**

Om affirmaties extra krachtig te maken ga je proberen zoveel mogelijk van de affirmaties te erkennen en bevestigen. Je hersenen hebben dat namelijk nodig om de nieuwe verbinding die je aanmaakt te versterken.

In stap 2 gaf ik hier al een voorbeeld van.

Dit is het deel waarin we positieve gedachten specifieker maken en al het ware uitmelken.

Wanneer je dankbaar bent voor de lieve mensen om je heen, benoem dan ook die persoon die spontaan even belde of langskwam.

Als je dankbaarheid voelt voor de natuur, maak het dan tastbaar. Zeg/denk bijvoorbeeld aan hoe fijn de zon op je huid voelt, of je wind door je haren. Wanneer je dit doet op het moment dat je het werkelijk ervaart geeft het ook nog een extra verankering in je brein.

Het doel is dus om zoveel mogelijk bewijsmateriaal aan te leveren. Het leuke is dat als je eenmaal op dreef bent je brein vanzelf verder op zoek gaat naar die bevestigingen dan hoeft je er dus steeds minder moeite voor te doen.

Hallo opwaartse spiraal!

# Start van de dag



## **AFFIRMATIES VOOR START VAN DE DAG**

Ik stel me open voor deze nieuwe dag

Ik ben goed uitgerust en klaar voor deze dag

Ik wordt elke dag wakker met een glimlach

Vandaag is een nieuwe dag waarop ik de wereld mag verblijden met mijn energie.

Vandaag geef ik de wereld mijn liefde, waardering, blijdschap en mijn unieke talenten.

Ik ben dankbaar voor deze nieuwe dag

Ik ben toegewijd aan mijn persoonlijke groei

Elke nieuwe dag is beter dan de dag ervoor

Ik voel me levendig en energiek

Ik ben sterk en weerbaar

Deze dag geeft me de mogelijkheid dingen opnieuw te bekijken

Ik kan mij goed focussen

Mijn doelen haal ik met gemak

Ik beweeg relaxed en met vertrouwen door de dag heen

Alle obstakels die ik tegenkom kan ik overwinnen

Ik ben georganiseerd en gefocust

Ik straal zelfvertrouwen uit

Mijn positieve energie geeft af aan de mensen om me heen.

Ik sta met plezier op om deze dag tegemoet te gaan



A decorative header image featuring three potted plants in woven baskets on a light-colored surface. The plants include a tall cactus and two smaller green plants. A white rug with a geometric pattern is partially visible in the foreground. The background is a light-colored wall with vertical panels.

# Zelfvertrouwen

## **AFFIRMATIES VOOR ZELFVERTROUWEN**

Ik heb vertrouwen in mijzelf

Ik vertrouw op mijn keuzes, wetende dat de uitkomst me altijd verder brengt

Ik luister naar mijn intuïtie.

Ik ben een krachtig persoon

Ik ben precies waar ik moet zijn en geniet van mijn ontwikkeling

Ik stel mijzelf open om te ontvangen

Ik ben toegewijd aan mijzelf en daarmee aan mijn bijdrage in de wereld.

Mijn motivatie komt uit mijn positieve energie en enthousiasme

Ik laat mij leiden door vertrouwen

Ik voel mij vredig, vrij en liefdevol

Ik ben goed genoeg

Ik groei elke dag

Mijn groei draagt bij aan het collectief

Ik ben intelligent en vergroot mijn bewustzijn

Ik geniet van hoe ik het leven kan ervaren door mijn fysieke lichaam.

Mijn lichaam heeft zijn eigen intelligentie en balans, ik vertrouw daarop.

Ik kies ervoor met ontzag naar mijn lichaam te kijken

Mijn lichaam werkt in perfecte balans om optimale gezondheid te creëren.

Hoe meer ik van mezelf houdt, hoe meer ruimte ik aan anderen geef om van mij te houden

Ik ben liefdevol.

Ik geniet van hoe ik voor mijzelf zorg

Ik deel graag het beste van mijzelf met anderen.

Mijn authenticiteit is mijn kracht

Mijn brein en kijk op de wereld zijn uniek en waardevol

Mijn woorden zijn waardevol

Er zijn mensen die de boodschap alleen van mij kunnen verstaan.

Mijn dromen zijn bij mij voor een reden.



# Relaties

## **AFFIRMATIES VOOR POSITIEVE RELATIES**

Ik ontmoet altijd bijzondere mensen  
Iedereen die ik tegenkom levert een bijdrage in mijn wereld.  
Ik lever een bijdrage in het leven van de mensen die ik ontmoet.  
Ik ben dankbaar voor de gezelligheid die anderen met zich meebrengen  
Mensen zijn bijzonder creatief en vindingrijk  
Iedereen heeft behoefte aan verbinding  
Ik geniet van de verbinding die ik voel met de mensen om mij heen.  
Ik geniet van het zien van gelukkige mensen.  
Ik waardeer elke persoon die ik ontmoet en zie dat zij liefde waard zijn  
Ik vertrouw op het leven en dat ik de juiste mensen ontmoet  
Ik heb fijne mensen om mij heen  
Alle relaties die ik heb zijn een waardevolle toevoeging in mijn leven  
Ik vind het fijn om mij liefdevol te verbinden  
Mijn intentie is om liefdevol de ander te ontmoeten  
Mijn (partner) relatie groeit elke dag met me mee  
Ik geniet ervan als mijn dierbaren gelukkig zijn  
Ik moedig mijn geliefden aan te doen waar zij gelukkig van worden  
Ik wordt aangemoedigd door de mensen om mij heen  
Ik omring mij met mensen met positieve intenties.



# Thank you!

Super tof dat je dit handboek hebt aangeschaft!  
Dankjewel voor al je aandacht en tijd die je hierin hebt gestoken. Jij maakt de wereld weer ene stukje mooier.

Ik wil je vooral uitnodigen om verder creatief aan de slag te gaan met je eigen affirmaties. Voor mij is het altijd een leuke uitdaging om negatieve situaties en overtuigingen vanuit een ander perspectief te bekijken. Hierdoor kan ik stappen nemen die positieve uitkomsten bieden.

Als je er moeite mee hebt of als je toch merkt dat er onderliggende patronen zijn waar je mee aan de slag wilt gaan dan kun je altijd eens een kijkje nemen op mijn [coachingspagina](#). (voor ademwerk, opstellingen, NLP, Innerlijk kindwerk en Yoga)

Ik ben heel benieuwd welke affirmaties jou nieuwe favorieten zijn geworden en welke je zelf hebt gemaakt!

Super leuk als je dat met me deelt!

Liefs,

Mahalia





ONLINE  
ONTSPANNEN