

Aandachtsoefening:

Affirmatie-Vragenlijst

Vul de vragenlijst in. Noteer je bevindingen.

Noteer je bevindingen:



Invullen met: 1 nooit/ 2 bijna nooit/ 3 soms/ 4 vaak/ 5 heel vaak

- | | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| 1/2/3/4/5 | Ik sta open voor verandering | 1/2/3/4/5 | Ik heb vrede met al mijn gevoelens en emoties |
| 1/2/3/4/5 | Ik ben flexibel en meegaand | 1/2/3/4/5 | Ik integreer onverwerkte gevoelens |
| 1/2/3/4/5 | Ik voel me veilig en durf stappen te zetten | 1/2/3/4/5 | Ik ervaar gevoelens van kalmte en harmonie |
| 1/2/3/4/5 | Ik laat makkelijk los wat ik niet meer nodig heb | 1/2/3/4/5 | Ik vergeef mezelf en anderen gemakkelijk |
| 1/2/3/4/5 | Ik laat alle ervaringen uit het verleden, die vertrouwen blokkeren, makkelijk los | 1/2/3/4/5 | Mijn relaties zijn harmonieus |
| 1/2/3/4/5 | Ik leer van elke ervaring | 1/2/3/4/5 | Ik ben veilig gehecht |
| 1/2/3/4/5 | Ik ontdek steeds meer en geniet hiervan | 1/2/3/4/5 | Ik communiceer gemakkelijk en liefdevol |
| 1/2/3/4/5 | Ik maak mijn hoofd leeg | 1/2/3/4/5 | Ik antwoord i.p.v. te reageren |
| 1/2/3/4/5 | Ik leef in het hier en nu en ben aanwezig in het moment | 1/2/3/4/5 | |
| 1/2/3/4/5 | Het is veilig voor mij om zelf de leiding over mijn leven te nemen | 1/2/3/4/5 | Mijn hoofd en hart zijn in balans |
| 1/2/3/4/5 | Ik ben goed zoals ik ben | 1/2/3/4/5 | Ik hou onvoorwaardelijk van mezelf |
| 1/2/3/4/5 | Ik heb respect voor mezelf en voor iedereen die ik tegenkom | 1/2/3/4/5 | Ik geef en ontvang onvoorwaardelijk in relaties |
| 1/2/3/4/5 | Ik ben zelfverzekerd en heb vertrouwen in mezelf | 1/2/3/4/5 | Ik ben gelukkig |
| 1/2/3/4/5 | Ik ben moedig | 1/2/3/4/5 | Ik ervaar spontane dankbaarheid |
| 1/2/3/4/5 | Ik ben succesvol en verdien het beste in mijn leven | 1/2/3/4/5 | Ik zie mijn patronen en ik besluit veranderingen aan te brengen |
| 1/2/3/4/5 | Ik heb werk dat ik met plezier doe | 1/2/3/4/5 | |
| 1/2/3/4/5 | Ik word goed betaald voor wat ik het liefste doe | 1/2/3/4/5 | Ik slaap diep en ontspannen |
| 1/2/3/4/5 | Ik adem het leven volledig in | 1/2/3/4/5 | Ik word uitgerust en opgewekt wakker |
| 1/2/3/4/5 | Ik ben goed geaard, sta met beide voeten stevig op de grond | 1/2/3/4/5 | Ik start iedere dag met een overvloed aan energie |
| 1/2/3/4/5 | Mijn basis is stevig en stabiel | 1/2/3/4/5 | Mijn energie is in balans |
| 1/2/3/4/5 | Ik voel me veilig | 1/2/3/4/5 | Mijn levenskrachtenergie stroomt vrijelijk |
| 1/2/3/4/5 | Ik kies voor positieve en harmonieuze gedachten | 1/2/3/4/5 | Ik leef in overvloed |
| 1/2/3/4/5 | Ik laat beperkende gedachten los | 1/2/3/4/5 | |
| 1/2/3/4/5 | Ik lach veel en ben vrolijk | 1/2/3/4/5 | Ik vertrouw het levensproces |
| 1/2/3/4/5 | Ik ben gezond, fit en vitaal | 1/2/3/4/5 | Ik beweeg mee op de stroom/ golven van het leven |
| 1/2/3/4/5 | Ik ben ontspannen, rustig en kalm | 1/2/3/4/5 | Het leven ontvouwt zich moeiteloos en gemakkelijk |
| 1/2/3/4/5 | Ik eet en drink gezonde voedingsstoffen | 1/2/3/4/5 | Ik ervaar synchroniciteit (dat alles gebeurt op de juiste tijd en plaats en in de juiste volgorde) |
| 1/2/3/4/5 | Ik geef mijn lichaam de beweging die het nodig heeft | 1/2/3/4/5 | Ik voel mij verbonden met alles en iedereen |
| 1/2/3/4/5 | Ik voel me veilig en thuis in mijn lichaam en luister naar de boodschappen van mijn lichaam | 1/2/3/4/5 | |
| 1/2/3/4/5 | Mijn lichaam is goed zoals het is | 1/2/3/4/5 | Alles wat ik nodig heb is in mij aanwezig |
| 1/2/3/4/5 | Ik laat alle spanningen in mijn systeem los | 1/2/3/4/5 | Ik ga mee in de stroom van het steeds veranderende leven |
| 1/2/3/4/5 | Het is veilig voor mij om te voelen | 1/2/3/4/5 | Ik ervaar innerlijke rust en ruimte |
| 1/2/3/4/5 | Ik laat oude angsten los | 1/2/3/4/5 | Ik ben in evenwicht, ik ben Autentief® |
| 1/2/3/4/5 | Ik laat schuldgevoel makkelijk los | | |
| 1/2/3/4/5 | Ik uit mijn emoties op een positieve manier | | |