

Een complete gids over het gebruik  
& de kracht van affirmaties

# 111 affirmaties

Voor meer vrijheid & overvloed in alle gebieden  
van je leven + ontdek exact hoe affirmaties (voor je) werken.

*Susanne*  
PISTOOR

Een complete gids over het gebruik  
& de kracht van affirmaties

---

# 111 affirmaties

---

Voor meer vrijheid & overvloed in alle gebieden  
van je leven + ontdek exact hoe affirmaties (voor je) werken.

# Hi ambitious soul,

Ik ben zo blij dat jij deze gids hebt gevonden want van binnen vind je straight-up MAGIC.

Mijn naam is Susanne Pistor en ik ben een levenslustige (neuro)psycholoog met een passie voor het bewust vorm geven van mijn leven vanuit een spirituele én aardse basis.

Ik help andere levenslustige vrouwen met het manifesteren van een leven zoals dat bij hen past en waar zij naar verlangen. Dit doen we door het doorbreken van onbewuste blokkerende overtuigingen, het bewustzijn te verruimen zodat er oneindige mogelijkheden vrij komen en ontdekken hoe je je hoogste mate van eigenwaarde de wereld in projecteert zodat je kunt aantrekken wat je wil.

We gebruiken kennis uit moderne wetenschap zoals de psychologie en neuroscience en maken het praktisch door diepgaande inducties - geleide, hypnotische meditaties. Zodat je weer wordt wie je werkelijk bent en het leven leidt dat voor je bedoeld is.

Niets inspireert me meer dan een vrouw die unapologetically haar vrijheid claimt en van haar leven een masterpiece maakt. Maar dan ook ECHT vrij is, in haar denken, in haar emotionele beleving van de wereld, in de keuzes die ze maakt en in het lef om haar eigen schaduwkant te onderzoeken. Er is zoveel mogelijk wanneer je je vrij maakt van die oude programmering en je gaat zien, en voelen, hoe krachtig je bent.

Het is mijn missie om ondernemende, levenslustige vrouwen zoals jij te helpen zien wat er allemaal mogelijk is.

Ooit was ik een onzekere perfectionist altijd op zoek naar het hoogst haalbare in academische titels en prestaties. Wat ben ik blij dat ik die programmering heb los gelaten en zo ver ben gekomen sindsdien. Ik ben co-creator van mijn leven, maak mijn beslissingen gebaseerd op wat goed voelt en wat ik wil creëren. Ik gun mezelf overvloed, kijk eerlijk naar de dingen waar ik tegenaan loop, ervaar een veilige verbinding met het universum en voel me vrijer dan ooit. Het leven gaat niet om prestatie en hard werken, maar om beleven.

## Wat wil jij beleven en wie wil je zijn in dit leven?

Als het gaat om bewuste creatie van jÓuw leven, dan zijn affirmaties een niet te missen tool in je manifestatie toolbox. Ik heb ZO veel zin om deze gids met je te delen. Laten we beginnen.

# Het waarom & wat van affirmaties

Wat zijn affirmaties nu eigenlijk?

Dat jij deze gids hebt gedownload betekent vast dat je eerder van affirmaties hebt gehoord. Misschien gebruik je ze zelf ook al nu en dan. Of je gebruikt affirmaties al volop en bent op zoek naar een aantal nieuwe krachtige affirmaties die jij kunt uitproberen. Voor ieder is hier iets te vinden.

Louise Hay, oprichter van de uitgeverij Hay House die de meeste ge-wel-di-ge spirituele boeken uit brengt, is degene van wie ik ooit over affirmaties leerde. Sinds het boek, en de film, *The Secret* worden affirmaties nog veel en veel meer gebruikt door allerlei verschillende mensen. Alleen, soms lijkt de boodschap te zijn dat je alleen maar je affirmaties hoeft op te zeggen en dat je dan wel manifesteert wat je wil. Sorry - als dat ook is wat je dacht - dat is niet de realiteit. Niet de mijne in ieder geval. *I WISH*. Je manifesteert niet wat je denkt.

Ik geloof niet dat als je maar vaak genoeg zegt 'Ik ben een millionair!', je dat ineens op een dag zult zijn. Of dat je ineens de liefde van je leven tegen het lijf loopt als je maar steeds zegt 'Ik heb een relatie.' Nee. Zo werkt het niet. Om twee redenen die je beiden gaat ontdekken.

## Je manifesteert niet wat je denkt.

De eerste reden kan ik je nu al geven: zolang je onbewuste blokkades hebt die je verlangen in de weg staan, gaat het niet gebeuren. Je wil misschien wel graag een relatie, maar als je tegelijkertijd doodsbang bent dat een partner weer weg zal gaan, net zoals je vader ooit deed, dan is de kans groot dat je onbewust iedere kans op een gezonde relatie zal saboteren. Je zult misschien mannen kiezen die niet echt beschikbaar zijn. Of je zult onoverkoombare 'fouten' ontdekken terwijl je aan het daten bent en de persoon afschrijven.

Zie je, jouw bewuste verlangens worden gemanifesteerd als je onbewuste mind ook hetzelfde wil voor je. En je onbewuste wil je ten alle tijden veilig houden en blokkeert daarom soms het aangaan van iets nieuws, als dat potentieel onveilig is. Er is dus innerlijk werk te doen zodat je samen met je onbewuste in hetzelfde team gaat spelen.

Hoe helpen affirmaties dan wel? Inmiddels snap ik het. Compleet. Het is niet zo dat ik een geheim ontdekte in een diep weg gestopt boek. De realiteit is dat ik geëxperimenteerd heb met mijn affirmaties en ze steeds heb aangepast tot het precies klopte en ik resultaat merkte.

Ik zie het zo: affirmaties zijn een prachtige manier om je onbewuste mind te beïnvloeden en je aandacht opnieuw te richten. Als je de betekenis van 'affirmatie' opzoekt, vind je zoiets als 'een positief zinnetje dat je door herhaling steeds meer gaat geloven.' Dat klopt.

En het gaat dieper dan dat. Ik zie een affirmatie als een HERINNERING aan iets dat je diep van binnen al gelooft, waarvan je wéét en vóelt dat het waar is, maar dat je vaak weer vergeet in de waan van de dag.

Neem een basale affirmatie als 'ik ben veilig' als voorbeeld. Je weet waarschijnlijk wel dat je veilig bent. Maar soms voelt het toch anders en ervaar je spanning of angst voor afwijzing. Deze affirmatie is een mooie manier om je terug te brengen bij je echte waarheid. Je keert terug naar het gevoel van veiligheid en je kunt weer ontspannen en jezelf zijn. Je verschuift zelfs de activiteit diep in je brein. Hiervoor is het van belang dat je een affirmatie kiest die aansluit bij wat je op een diep niveau al gelooft, al is het maar voor een fractie. En je hebt je lichaam mee te nemen, alleen denken werkt niet. Daarover straks meer.

## 'Ik ben veilig.'

In de leeftijd tussen 0 en 7 jaar neem je vrijwel alles aan voor waar wat er tegen jezelf, over jezelf, gezegd wordt. Je hersengolven zijn dan namelijk in zo'n frequentie dat je onbewuste wagenwijd open staat. In die leeftijdsfase wordt een groot deel van je onbewuste programmering vast gelegd. Alles wat in die periode regelmatig tegen je is gezegd, ben je voor waar aan gaan nemen.

Ik stel voor dat je nu zelf bewust dit proces inzet om jezelf verder te helpen en je leven naar een nieuw level te tillen. De ontvankelijkheid kun je nu oproepen door diep te ontspannen.

Affirmaties zijn NIET een tool die je afhelpen van je ongewenste onbewuste blokkades. Ze steunen je wel een sluimerende waarheid te laten ontwaken en meer aanwezig laten zijn in je keuzes en gevoelens.

'Ik voel me vandaag echt onzichtbaar.'

Waar.

'Ik kan me dat niet veroorloven. Ik ben hartstikke blut.'

Waar.

'Vandaag is een rottag. Alles gaat mis en ik durf niks.'

Waar.

'Ik voel me zo levenslustig vandaag! Ik voel alles wat er te voelen valt en groei in elk moment.'

Ook waar.

'Overal om me heen is overvloed.'

Absoluut ook waar.

Deze uitspraken zijn allemaal waar. Wat jij ook gelooft, het is waar. Punt. Psychologen noemen dit self-efficacy: geloven in je vermogen om te slagen. Het is enorm belangrijk dat je dit begrijpt want het is de eerste stap in de realisatie waarom het bewust beoefenen van positieve affirmaties ZO waardevol is als je je leven naar een nieuw level wil tillen.

'Of je nu gelooft dat je iets kunt, of dat je het niet kunt...  
je hebt gelijk.'  
-Henry Ford

# De sleutel is voelen

De grootste fout die ik in het begin maakte, was dat ik een zin nam die me wel wat leek, en dat tegen mezelf zei, keer op keer, en dat hoopte dat het een soort toverspreuk was en vanzelf waar zou worden. Veel oude new age self-help boeken vertellen je namelijk dat dat is wat je moet doen.

Het is misschien wel een aardig beginnetje, maar alleen dat doen, werkt gewoon niet. Niet voor mij. De eerste reden ken je inmiddels: als je onbewuste het niet gelooft of iets anders wil, gebeurt het ook niet.

Dit is de tweede reden: er zit geen gevoel achter simpelweg je mond open doen en een statement maken. De mind is daar niet erg ontvankelijk voor. Je hebt de sleutel nodig om de deur naar de kracht van je affirmaties te openen. Dit is wat een wereld van verschil gaat maken. De sleutel is VOELLEN. Of, zoals psychologen dit noemen: emotionele intensiteit.

'Ik ben het waard.' De klanken kan iedereen maken. Maar het wordt pas interessant als je jezelf er aan herinnert dat je het daadwerkelijk waard bent. Kun je dit in je lichaam voelen? Kun je de emotionele intensiteit verdiepen? Kun je de ontspanning of kracht voelen van de woorden en je zo je hele biochemische staat veranderen in enkele seconden?

'Ik ben bereid.'

Het verschil komt wanneer je je lichaam en emoties meeneemt in het proces. Adem in en voel wat je zegt. Dan ga je andere mogelijkheden zien. Je anders gedragen. Andere resultaten krijgen en nieuwe kansen aantrekken. Een van de redenen hiervoor is neuroplasticiteit: het vermogen van je brein om zich constant aan te passen aan de omgeving. Je gevoelens zijn ook onderdeel van die omgeving.

Maar alleen als je diep van binnen al gelooft dat je het waard bent en dit dus kan voelen. Als dat nog niet het geval is, kun je een andere affirmatie kiezen, die wel aansluit bij je onbewuste overtuigingen en ruimte laat voor groei. Als een tussenstap. Bijvoorbeeld: 'Ik ben bereid.' 'Ik mag gaan leren van mezelf te houden.' 'Ik ben menselijk in al haar vormen.'

De gevoelens NU al voelen van dat wat je wil aantrekken is ESSENTIEEL. Dit is de sleutel naar het ontwaken van je manifestatie potentieel. Ik weet dat voor veel (vooral) vrouwen het nog een klus is om je verlangens toe te laten en meer te mogen willen voor jezelf. Je wil niet 'ondankbaar' zijn.

'Ik mag mezelf alles gunnen.'

Ik wil je vandaag, nu, hier, er aan herinneren dat je werkelijk geen toestemming nodig hebt om meer te verlangen voor jezelf. Naar meer of iets anders verlangen doet niets af aan de dankbaarheid die je voelt voor alles wat je nu al hebt. Je mag jezelf alles gunnen. ALLES.

Het is natuurlijk om te groeien en dit is een vorm van groei. Je verlangens toelaten, compleet voelen en je innerlijk werk doen, is zelf-liefde en het is hoe je manifesteert. Je gaat je verlangens zo diep doorvoelen dat het is alsof het al de realiteit is die je beleeft. Alsof je een andere tijdlijn of dimensie instapt waar je je gewenste realiteit al beleeft.

Op de volgende pagina vind je 111 affirmaties ter inspiratie.

Wil je hierna meer ontdekken over manifesteren vanuit psychologie, neuroscience en self-worth, zorg dan dat je mijn emails in de gaten houdt want er is nog veel meer voor je!



# 111 affirmaties

Voor meer vrijheid & overvloed in alle gebieden van je leven  
+ ontdek exact hoe affirmaties (voor je) werken.

Gebruik deze lijst van affirmaties als inspiratie.

## Gezondheid / Lichaam

1. Heling is een natuurlijk proces en ik laat het volledig toe.
2. Mijn lichaam is sterk en weet precies hoe te helen.
3. Ik vertrouw dat mijn lichaam altijd de hoogst mogelijke intentie heeft voor mij.
4. Ik zorg voor mijn lichaam en mijn lichaam zorgt voor mij.
5. Ik ben het waard om goed voor te zorgen.
6. Dankzij mijn lichaam kan ik de wereld ervaren en alleen al daarom hou ik van haar.
7. Ik ben bereid gezond te zijn.
8. Het is veilig voor me om gezond te zijn.
9. Ik maak gezonde keuzes uit liefde voor mijzelf en uit liefde voor het leven.
10. Mijn gezondheid is mijn rijkdom.
11. Mijn energie is overvloedig en ik zorg dat zij op peil blijft.
12. Ik ben in balans. Mijn hormonen zijn in balans. Mijn gewicht is in balans.
13. Ik ben sexy en krachtig.
14. Ik ben dankbaar voor alles wat mijn lichaam voor me doet zonder dat ik er bij na hoef te denken. Ik geef me over aan die intelligentie.

## Liefde / Relaties

15. Liefde is onderdeel van wie ik ben.
16. Het is veilig voor me om mijn liefde te geven en liefde te ontvangen.
17. Ik ben liefdevol en liefde waard.
18. Er wordt van mij gehouden.
19. Ik ben dankbaar voor mijn relatie in al haar vormen.
20. Elke dag zie ik meer om van te houden in mijzelf en mijn partner.
21. Ik trek romantiek aan in mijn leven en ben klaar om het te accepteren.
22. Ik voel me gesteund en veilig in mijn relatie.
23. Mijn liefde kan ik vrij laten stromen.
24. Ik trek mensen aan met wie ik me kan me verbinden in vrijheid.
24. In mijn vriendschappen in het veilig om mezelf te zijn en mezelf te laten zien.
25. Ook in een relatie met iemand anders, is de relatie met mezelf nog steeds belangrijk.

## Overvloed / Rijkdom

26. Het is veilig om geld te hebben.
27. Overvloed stroomt door mij heen.
28. Geld is overal.
29. Ik ben dankbaar voor wat er is en mag mezelf tegelijkertijd meer gunnen.
30. Ik ken mijn waarde en trek dit moeiteloos aan.
31. Ik waardeer alles dat in mijn leven is en ik leef in volledige joy.
32. Geld is energie en is gemakkelijk beschikbaar voor mij.
33. Leven in overvloed is ontspannen, warm en avontuurlijk.
34. Alles wat ik nodig heb voor een mooi leven is vrijelijk voor me beschikbaar.
35. Er is altijd genoeg.
36. Geld is energie.
37. Overvloed is een state of mind.
38. Ware overvloed zit in de relaties die ik heb.
39. Ik heb alle tijd die nodig is.

## Carrière / Business

40. Mijn succes is onvermijdelijk.
41. Mijn groei support mij op alle mogelijke vlakken.
42. Ik heb alles in me om succesvol te zijn.
43. Ik zie mogelijkheden en kansen overal waar ik ben.
44. Ik heb veel te geven en het vervult me om bij te dragen.
45. Ik verwelkom nieuwe mogelijkheden die me toestaan emotioneel, spiritueel en financieel te groeien.
46. Er is genoeg voor iedereen. Wanneer we elkaar aanmoedigen, winnen we allemaal.
47. Ik kan het . Ik durf het. Ik doe het.
48. Er is altijd een nieuwe stap beschikbaar.
49. Ik heb altijd een keuze.
50. Ik mag nee zeggen.
51. Het is veilig om succesvol te zijn.

## Spiritualiteit

52. Het universum zorgt voor mij.
53. Ik ben een spiritueel wezen en mag mijn aardse leven zo mooi maken als ik me maar kan voorstellen.
54. Ik ben op aarde om het leven ten volste te beleven in al haar facetten.
55. Ik ben altijd veilig en wordt gegidst in dit mooie leven.
56. Ik ben onderdeel van het leven zelf en zij is onderdeel van mij.
57. Het leven stroomt door mij heen in al haar schoonheid.
58. Ik sta open en laat me verwonderen.
59. Universele levensenergie stroomt door me heen en ik ben perfect zoals ik ben.
60. Ik ben liefde.
61. Ik ben ziel en mens. Ik omarm mijn menselijkheid in al haar vormen.
62. Alle verandering die ik wens, begint bij mij van binnen.
63. Er is een grotere intelligentie en zij leeft ook in mij.

## Mindset / Self-connection

64. Ik dien niemand door me klein te houden en iedereen door mijn meest volledige zelf te zijn.
65. Ik ben uniek en ben zo blij dat ik mezelf elke dag beter leer kennen.
66. Ik geniet van uitdagingen want zij helpen me te zien waartoe ik nog meer in staat ben.
67. Het is veilig om uit te proberen en te experimenteren.
68. Ik kies te leren en te groeien en laat alle perfectionisme gaan.
69. Ik kies er voor om gelukkig te zijn en me te richten op vreugdevolle dingen in mijn leven.
70. Mijn levenslust is niet afhankelijk van externe zaken.
71. Ik leef en dat is al prachtig.
72. Ik ben krachtiger dan ik me kan voorstellen.
73. Ik ben veilig. Ik ben veilig. Ik ben veilig.
74. Voor mezelf zorgen is essentieel.
75. Ik ruim oude energie op zodat ik vrij ben in het nu.
76. Ik kom steeds terug naar het hier en nu.
77. Mijn gevoelens zijn er om gevoeld te worden zodat er transformatie kan plaats vinden.

## Groei / Expansie

78. Alles wat ik mee maak, helpt me te groeien.
79. Ik kijk liefdevol naar mijn verleden want het heeft me gemaakt tot wie ik nu ben en dat is prachtig.
80. Mijn gevoel van levenslust leidt de weg en ik mag plezier hebben in wat ik doe.
81. Alles vindt plaats voor het hoogste goed van allen. Ik kies dat te geloven en het brengt me rust.
82. Ik ben heel en compleet, precies zoals ik ben.
83. Het is veilig voor me om te groeien. Van iedere stap die ik zet leer en groei ik.
84. Er is altijd meer ontdekken.
85. Ik ben bereid fouten te maken om van te leren en zo te groeien.
86. Mijn bewustzijn is altijd aan het uitdijen en zo integreer ik meer en meer.
87. Hoe meer ik zie, hoe ruimer ik kan denken en hoe ruimer mijn visie voor mijn leven is.
88. Ik groei altijd en ik mag kiezen in welke richting.

## Los laten / Zelf-liefde

89. Ik vergeef mezelf voor alle momenten dat ik niet het allerbeste met mezelf voor had.
90. Ik vergeef mezelf voor de momenten dat ik onaardig was en ik kies opnieuw om liefdevol met mezelf en anderen om te gaan.
91. Ik ben prachtig en precies de juiste. Ik hou onvoorwaardelijk van mezelf en accepteer mezelf volledig.
92. Ik vergeef degenen die mij pijn hebben gedaan in het verleden en ik laat hen los in vrede. Dit doe ik voor mij.
93. Ik laat los en vul de ruimte in mijn hart op met vrede en liefde voor mezelf.
94. Ik omarm alle gevoelens als een herinnering aan de levenslust die door me heen stroomt. Ik leef.
95. Ik gun mezelf de wereld. Al mijn verlangens zijn valide en mogen gevoeld worden.
96. Mijn verlangens voelen of vervullen is een vorm van zelf liefde.
97. Ik koester mijn grenzen omdat het gezond is voor mij en de ander.
98. Wie ik nu ben, is de meest perfecte versie van mezelf in dit moment.
99. Rust begint bij mij.

## Levenslust / Plezier

100. Het is veilig plezier te hebben en te genieten.
101. Ik vul mijn energie aan door plezier te hebben. Mijn levenslust is mijn prioriteit.
102. Ik weet wat belangrijk voor mij is en dat kies ik eerst. De rest komt erna. Of niet.
103. Hoe meer ik lach, hoe meer ruimte ik voel.
104. Genot is mijn geboorterecht.
105. Genot en schoonheid zijn helend voor mijn ziel.
106. Mijn hoogste taak in het leven is plezier beleven.
107. Ik zie humor in alles. En dat is helend.
108. Samen lachen is een diepe vorm van verbinding.
109. Ik kan lachen om mijn eigen beperkende overtuigingen.
110. Mijn genot leidt de weg naar expansie.
111. Wat ik met plezier maak, is mijn krachtigste creatie.

# Extra Krachtig

Hier is een lijst van manieren om je affirmatie extra krachtig te gebruiken:

- CHECK. Zeg je affirmatie tegen jezelf en merk op wat je hierbij voelt. Merk je een ontspanning of verruiming in je energie, dan is het een passende affirmatie voor je. Raakt het je zo dat je juist het gemis voelt? Dan is dit niet de juiste affirmatie voor jou op dit moment want een affirmatie mag een licht, ruim of fijn gevoel geven. Kies dan een tussenstap affirmatie die wel al aansluit bij wat je gelooft en waar je jezelf aan wil herinneren.
- MEDITEER. Gebruik je affirmatie in een diepe meditatie. In mijn diepe inductie meditaties heb je direct toegang tot je onbewuste en dit is het perfecte moment om zaadjes van een positieve toekomst te planten.
- JOURNAL. Schrijf de affirmatie in je journal en noteer wat alle manieren zijn hoe je dit nu al ervaart in je leven.
- WEKKER. Je kunt een wekker zetten in je telefoon die op verschillende momenten op de dag op popt met je affirmatie.
- WANDEL. Ga wandelen en herhaal je affirmatie van binnen op het ritme van je wandeling.

## Creëer je eigen affirmatie - tips:

Formuleer je zin positief.

Je affirmatie richt je aandacht, dus zorg dat je je aandacht richt op wat je wél wil. 'Ik ben niet onzeker bij mijn presentatie.' Is dus geen handige affirmatie want het richt je aandacht op onzeker voelen. Een alternatief is: 'Het is veilig voor me deze presentatie te doen.' Of simpelweg: 'Ik ben veilig' of 'ik ben bereid'.

Basis.

Een mooie basis voor iedere affirmatie is 'Ik ben bereid om...' en 'het is veilig voor me om...'. Bereidheid opent je voor nieuwe mogelijkheden en exploratie. Veiligheid is een menselijke basisbehoefte en hetgeen waar je onbewuste altijd voor je naar op zoek is.

## En nu jij

Ik raad je aan een affirmatie te kiezen die krachtig voor je voelt en waarin je wil groeien. Gebruik er een uit deze gids of pas haar aan zodat ze precies bij jou past. Je kunt het niet fout doen. Dus probeer het uit en voel het effect.

Gebruik de affirmatie vervolgens op jouw manier 21 dagen en noteer in je journal de subtiele of grote verschillen die je opmerkt. Onthoud: affirmaties werken als jij ze laat werken. Dus wees bereid je affirmatie te doorvoelen en haar te zien als een waarheid waaraan je jezelf steeds liefdevol herinnert.

Je mag alles verlangen van het leven wat goed voelt voor je. Je mag er voor gaan en het jezelf gunnen. Open je voor de mogelijkheden die je al in je hebt om je verlangens realiteit te maken en ruim de innerlijke blokkades op zodat je niet zelf in je eigen weg staat. Ik geloof in je en ik gun je de wereld.

Liefs, Susanne

Meer resources en al onze programma's vind je op [www.susannepistor.com](http://www.susannepistor.com)

*Susanne*  
PISTOOR