



Positieve Affirmaties

Welkom bij 'Levenskracht Na Verlies', waar we geloven in de kracht van affirmaties ter ondersteuning van jouw rouwproces. Rouw is een complexe en emotionele reis, waarbij positieve ondersteuning een cruciaal onderdeel is om heling en veerkracht te bevorderen.



www.LevenskrachtNaVerlies.be





Wat zijn affirmaties?

“Affirmatie” komt van het Latijnse woord ‘affirmare’. Het betekent ‘versterken’ of ‘bekrachten’.

Affirmaties zijn eigenlijk positieve, bekrachtigende uitspraken die je zullen helpen om je gedachten om te zetten, je zelfvertrouwen te vergroten en je te helpen om met verlies om te gaan.

Affirmaties zijn korte, positieve zinnen of mantra's die herhaaldelijk worden uitgesproken of geschreven. Door ze regelmatig te herhalen, zul je je onderbewustzijn trainen om positieve overtuigingen te omarmen.

Affirmaties zullen je helpen om negatieve gedachten te vervangen door constructieve, ondersteunende overtuigingen en zo je emotionele welzijn bevorderen.





Hoe zullen affirmaties jou helpen tijdens jouw rouwproces?



Affirmaties zullen een waardevolle aanvulling zijn op jouw eigen rouwproces. Ze zullen je helpen om:

- Een positieve mindset te creëren en te behouden.
- Om te gaan met negatieve gedachten.
- Jezelf vol mededogen toe te spreken bij moeilijke momenten.
- Meer veerkracht te vinden en je emotioneel sterker te voelen.
- De focus te leggen op je innerlijke kracht en capaciteit voor heling.



www.LevenskrachtNaVerlies.be





Hoe pas je jouw affirmaties effectief toe?



- ✓ Schrijf je favoriete affirmaties op en plaats ze op een plek waar je ze dagelijks kunt zien, zoals een spiegel, je bureau of je telefoonachtergrond.
- ✓ Spreek je affirmaties hardop uit, meermaals per dag.
Voeg ze voldoende toe aan je dagelijkse routine, bijvoorbeeld elke ochtend bij het ontwaken en elke avond alvorens het slapengaan.
- ✓ Zet je affirmaties in de tegenwoordige tijd, alsof het er eigenlijk al is.
- ✓ Gebruik zoveel mogelijk 'ik' in het begin van elke affirmatie.





*Ik pas zelf ook dagelijks
affirmaties toe. Dit zijn mijn
affirmaties mbt afscheid.*



- ✓ Ik ben omgeven door liefde, zelfs in tijden van verlies.
- ✓ Ik koester de mooie herinneringen en laat los wat me niet dient.
- ✓ Ik vertrouw op mijn veerkracht en mijn vermogen om te groeien.
- ✓ Ik geef mezelf de toestemming om voor mezelf te zorgen en mijn behoeften serieus te nemen.
- ✓ Ik kan mijn eigen angsten loslaten.



www.LevenskrachtNaVerlies.be





Ter inspiratie zijn hier nog enkele voorbeelden van hoe een affirmatie eruit kan zien voor jou.



Hou er wel rekening mee dat elke persoon uniek is en verschillende affirmaties kunnen resoneren op verschillende momenten in jouw rouwproces. Kies affirmaties die voor jou het meest betekenisvol en ondersteunend zijn.

- Ik geef mezelf de toestemming om te rouwen en mijn emoties te uiten.
- Ik ben omringd door liefdevolle steun en begripvolle mensen.
- Ik geef mezelf de tijd die ik nodig heb om te helen.
- Elke dag vind ik meer kracht en moed om door te gaan.
- Ik heb de moed om mijn rouwproces te omarmen en te accepteren.



www.LevenskrachtNaVerlies.be



En nog enkele, gebruik ze als basis voor jouw eigen persoonlijke affirmaties.



Hou er wel rekening mee dat elke persoon uniek is en verschillende affirmaties kunnen resoneren op verschillende momenten in jouw rouwproces. Kies affirmaties die voor jou het meest betekenisvol en ondersteunend zijn.

- Ik sta mezelf toe om te voelen en uit te drukken wat er in mijn hart leeft.
- Ik vind steun en troost in de mensen om me heen, die er voor me zijn.
- Ik zorg goed voor mezelf.
- Elke dag vind ik meer vrede en rust in mijn hart.
- Ik stel mijn hart open voor heling en groei en ik ben helemaal klaar voor de volgende stap.



www.LevenskrachtNaVerlies.be



*Nu is het aan jou.
Kies of bedenk minstens 5
affirmaties waar jij je het beste
bij voelt.*



...

...

...

...

...



Deze affirmaties zullen je helpen om levenskracht te vinden. Als je meer begeleiding nodig hebt bij je rouwproces, aarzel dan niet om contact op te nemen voor een geheel vrijblijvend kennismakingsgesprek en eventuele verdere ondersteuning.

www.LevenskrachtNaVerlies.be





Deze affirmaties zullen je helpen om levenskracht te vinden. Als je meer begeleiding nodig hebt bij je rouwproces, aarzel dan niet om contact op te nemen voor een geheel vrijblijvend kennismakingsgesprek en eventuele verdere ondersteuning.

www.LevenskrachtNaVerlies.be

