

## Hoe kun je zelf krachtige affirmaties bedenken?

Beste (ex-)roker,

In de afgelopen tijd heb ik je al heel wat voorbeelden van affirmaties gegeven die je voor en na het stoppen met roken kunt gaan toepassen. Maar.. natuurlijk kun je zelf ook zeer snel en gemakkelijk affirmaties voor jezelf bedenken.

### ***Hoe kun je dan affirmaties bedenken?***

Er zijn een paar zaken waar je rekening mee dient te houden, die zijn als volgt:

1) De affirmaties moeten in de tegenwoordige tijd staan, want je focust je op het heden bij het affirmeren.

In plaats van: "Ik werd succesvol" zeg je dus gewoon "Ik ben succesvol". Het is dus belangrijk dat alle affirmaties die je gebruikt, in de tegenwoordige tijd staan.

2) Alle affirmaties moeten kort en krachtig zijn. Op deze manier voorkom je tevens dat je een paar affirmaties vergeet. Je moet namelijk een paar affirmaties onthouden en bij het affirmeren moet je jouw beide ogen sluiten.

Het is daarom ook zonde om bepaalde affirmaties te vergeten doordat ze te lang zijn, hierdoor mis je het effect van een affirmatie.

3) Wil je affirmaties nog beter hun best laten doen? Dan is het beter om te gaan affirmeren net alsof je het "al" hebt of dat je iets al hebt bereikt.

Jij wilt nu bijvoorbeeld stoppen met roken (anders zou je dit artikel niet gaan lezen). Bij het affirmeren kun je dan zeggen: "Ik ben een gelukkige ex-roker".

Op deze manier geef je aan dat je al iets hebt bereikt waar je al die tijd al naar verlangt. Is jouw verlangen hevig genoeg? Dan is de kans heel groot dat je binnenkort ook daadwerkelijk als een gelukkige ex-roker verder zal gaan leven.

### ***En als laatste..***

Probeer van affirmeren een gewoonte te maken. Als je dat eens hebt gedaan, zal je zien dat je niet of vrijwel weinig momenten zal hebben dat je je verveelt of dat je het even niet zit zitten.

O ja.. vergeet ook niet van het leven te genieten. Ik zeg altijd:  
"Het leven is te leuk om te MOETEN roken!" en dat is natuurlijk voor de volle 100%  
waar ☺

Succes bij het bedenken van krachtige affirmaties!

Heb je de 34 pagina's tellende Stoppen Met Roken  
gids al geheel GRATIS aangevraagd?  
Ga naar <http://www.StopNuMetRoken.com> en vraag het nu aan!