

## **Ben je al begonnen met affirmeren?..**

Beste (ex-)roker,

Ik weet niet of je al bent begonnen met affirmeren, maar mocht je nog niet ermee zijn begonnen, dan raad ik je met klem aan om er deze week al aan te beginnen. Het affirmeren duurt niet meer dan 10 minuten en je kunt er zolang over doen als je maar zelf wilt.

### ***Wat is affirmeren precies?***

Een andere manier om onze gedachten, ons zelfbeeld, gezondheid en eigenwaarde te beïnvloeden is het gebruik van affirmaties. Een affirmatie is niets anders dan positieve zelfsuggestie. D.m.v. affirmaties kan je direct je onderbewustzijn beïnvloeden of 'herprogrammeren'.

Gedachten veroorzaken gevoelens. Als je erin slaagt je gedachten te veranderen zullen ook je gevoelens veranderen. Zodra je je gevoelens hebt veranderd, dan verandert ook je handelen. In dit geval helpt het je om je zelfvertrouwen te laten groeien en nog makkelijker te stoppen met roken.

### ***Hoe kun je het beste beginnen met affirmeren?***

Wanneer je net begint met affirmeren, raad ik je allereerst aan om maximaal drie tot vier affirmaties uit jouw hoofd te leren. In andere artikelen zal ik je leren hoe je zelf ook KRACHTIGE affirmaties kunt bedenken.

Zodra je drie tot maximaal vier affirmaties uit jouw hoofd weet, is het meer dan voldoende. Wat je vervolgens doet, is jouw ogen sluiten en rustig aan deze affirmaties hardop (beter dan in jezelf te affirmeren) te zeggen.

**Belangrijk hierbij is dat je je volledig focust op de affirmaties en voorkom dat iemand je tijdens het affirmeren kan verstoren! Dat is beslist verboden..**

Als laatste wil ik je nog een paar affirmaties geven waarmee je al direct kunt gaan beginnen:

- Ik ben gezond en vitaal..
- Ik ben sterker dan een sigaret..
- Ik ben gelukkig zonder een sigaret..
- Ik geniet van het leven zonder te roken..

In de komende artikelen zal ik uitgebreid aandacht besteden aan de dingen waar je rekening mee moet gaan houden bij het affirmeren en tevens zul je leren hoe je zelf krachtige affirmaties kunt bedenken.

Veel succes!

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!