

## **Affirmaties.**

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. Heb je wel eens voor de spiegel gestaan en tegen jezelf gezegd:

Ik kan het

Ik ben mooi

Ik ben krachtig

Ik ben gelukkig!

D.m.v. affirmaties kan je direct je onderbewustzijn beïnvloeden of 'herprogrammeren'. Affirmaties zijn dus heel persoonlijk en een ieder kan voor zichzelf de juiste zin bedenken voor een beter zelfbeeld. Een affirmatie op bv. een Pen zal je er zeker aan herinneren!

## **Spreuken.**

Spreuken zijn korte levenslessen, geven begrip, brengen je bij de essentie, stimuleren je denkvermogen en kunnen je inspireren om het goede te doen.

Er zijn er honderden van, maar hier alvast een greep uit een aantal korte spreuken die goed bruikbaar zijn om op en Pen, Medaillon, Hanger of Armbanden te graveren.

## **Wijsheid.**

Er is geen weg naar geluk, geluk is de weg. (Buddha)

Schoonheid is zichtbaar geworden liefde. (Plato)

Waarheen je ook gaat, ga met je hele hart. (Confucius)

Zij die haast hebben, komen niet aan. (Zen)

Carpe diem, carpe noctem. (Pluk de dag, benut de nacht)

Het leven is de Liefde waard. (Loesje)

Er is geen andere weg dan de eigen weg (Spinoza)

Alleen wie zich op weg begeeft, doet ervaring op.

Alles wordt, niets is. (Plato)

Twijfel is het begin van wijsheid. (Descartes)

Je bent nooit wezenlijker, dan wanneer je stil bent. (Eckhart Tolle)

Zonder modder geen lotusbloem. (Tich Nhat Hahn)

De weg en het doel zijn één.

Je kunt beter niets doen, dan druk zijn met niets. (Lao-Tse)

Wie licht wil geven moet het branden verdragen.

Wees zelf de verandering die je wilt zien. (Mahatma Gandhi)

## **Reminders.**

Geniet nooit met mate.

Kun je het niet veranderen, laat het los.

Pluk de dag - Carpe diem

Angst is voor even, spijt is voor altijd.

Vergeef of vergeet.

Anders is ook goed.

Even stilstaan... een hele vooruitgang.

Als je wilt vliegen, dan kun je vliegen.

Er is een tijd voor alles.

Morgen is er weer een nieuwe zon.

Een nee is ook oké.

Vergeet wie je dacht te zijn en accepteer wie je bent.

Droom niet over je leven, maar leef je dromen.

In dromen en liefde is niets onmogelijk.

Het meervoud van lef is leven.

Je kunt niet falen, tenzij je opgeeft.

Verander in jezelf wat je fout vindt bij anderen.

Wie nimmer dwaalt, wordt nooit verstandig.

Wie niet durft te dromen, zal ook nooit iets veranderen.

Je kunt beter een blauwtje lopen dan een groentje blijven.

Wees de verandering die je in de wereld wilt zien.

Waar je ook gaat, daar ben je.

Ik ervaar, dus ik ben.

Vind wat ons bindt, mijd wat ons scheidt.

Zonder elkaar is iedereen alleen.

Dat wat aandacht krijgt groeit.

Een gelukkig mens heeft het kind in zich bewaard.

Ik ben omdat jij bent.

Minder van meer en meer van beter.

Loop niet als je ook kunt dansen.

Open je voor wat er is.

Niets is blijvend behalve verandering.

Alles is hier en nu.

Wijsheid begint met verwondering.

Een oneerlijk ja is een nee tegen jezelf.

Waar je passie ligt, daar ligt je weg.

Zijn waar je bent.

Energy flows where the intention goes.

Always be yourself.

Winners have a plan, Losers an excuse.

Today is a gift.

If you can dream it, you can do it.

Life is not a problem to be solved. Life is a mystery to be lived.