

Magick

Verhoog je Vibratie

Masterclass

Video 28: Affirmaties en Mantra's

Nu dat je snapt dat je gedachten belangrijk zijn, kun je het nog wat verder trekken. In deze video gaan we het hebben over mantra's en affirmaties.

Een affirmatie of mantra is iets dat je herhaaldelijk tegen jezelf zegt waarvan je wilt dat het de realiteit is.

Een voorbeeld is, elke dag op elke manier wordt ik steeds gezonder.

Dit soort mantra's of affirmaties heb ik jarenlang gezegd toen ik begon met Tony Robbins ongeveer zo'n 15 jaar geleden.

Een andere mantra zou kunnen zijn.

Ik trek constant inspirerende en high vibe mensen aan in mijn leven.

Online zijn er talloze websites te vinden met voorbeeld affirmaties en ik zal hieronder een paar sites linken, maar belangrijk is dat je ze in je eigen taal zegt.

Want dat is de manier hoe ze jouw onderbewustzijn bereiken.

Vervolgens wil je deze affirmaties dagelijks herhalen. In ieder geval in de ochtend en in de avond. Neem 1 of 2 minuten om ze te herhalen.

In de ochtend zijn ze het meest waardevol omdat je hersengolven nog steeds in een alpha staat zijn en je makkelijker je onderbewustzijn kunt programmeren.

Eerste ding wat je wilt doen als je wakker wordt is dus niet op je telefoon kijken, social media checken of je whatsapp met wellicht zelfs berichten die niet positief zijn.

Wat je wilt doen is je onderbewustzijn programmeren in deze waardevolle tijd op de dingen die je wilt dat waarheid wordt voor je.

Wat je ook kunt doen om dit nog een stapje verder te brengen is berichtjes op je telefoon zetten via een app zoals “I am”, te downloaden in de App Store.

Je kunt je eigen affirmaties vervolgens op meerdere tijden van de dag als een berichtje ontvangen, en op die manier brainwash je jezelf eigenlijk om je beter te voelen.

Je kunt ook kleine post-its in huis ophangen met affirmaties.

Of je eet gewoon veel lovechock, dit is een chocoladereep en in elke reep zit een papiertje met een affirmatie.

Net zoals brainwashing werkt met de mainstream media, zo werkt het ook voor jezelf. Zodra je dit blijft herhalen, dan wordt het een overtuiging en zul je het ook als zo ervaren in de realiteit.

Je emoties, je fysieke realiteit, je gezondheid, je mentale gezondheid, alles kan uiteindelijk weer terug herleid worden naar je overtuigingen.

Als je deze kunt herschrijven, dan kun je samen met een hoge vibratie en actie de dingen aantrekken in het leven die je graag wilt.

Natuurlijk voor de meeste dingen niet in een dag, maar als je maar blijft herhalen, dan wordt uiteindelijk hetgeen wat je zegt een realiteit.

Dus neem deze affirmaties en mantras op in je dagelijkse routine, en *“watch the magick happen”*.

Ik hoop dat je dit gaat doen, en ik zie je graag morgen weer terug met dag 10 alweer van deze verhoog je vibratie masterclass. En in de module van morgen gaan we het hebben over een simpele tip voor jouw ochtend waarmee je direct een positieve buzz krijgt... en nee, het is niet koffie.

Benieuwd wat het is? Dan spreek ik je morgen.