



Welkom bij jouw *Affirmatiekaartjes*



Lieve jij,

Deze affirmatiekaartjes zijn met liefde ontworpen om je te inspireren, te ondersteunen en je te herinneren aan de kracht die al in jezelf aanwezig is.

Een affirmatie is een positieve gedachte die je helpt om je aandacht te richten op wat je graag wilt voelen, ervaren of aantrekken. Door een affirmatie regelmatig te herhalen, geef je je onderbewustzijn de kans om deze positieve boodschap steeds meer te omarmen.

Gun jezelf elke dag een klein moment van rust en laat de woorden zachtjes op je inwerken.

♡ *Vertrouw erop dat precies de juiste boodschap jou op het juiste moment mag bereiken.*



HOE GEBRUIK JE DE AFFIRMATIEKAARTJES?

- ♡ Trek elke ochtend intuïtief één kaartje en neem de boodschap mee gedurende de dag.
- ♡ Leg een kaartje op je nachtkastje, bureau of altaar als dagelijkse herinnering.
- ♡ Lees de affirmatie meerdere keren per dag hardop of in stilte.
- ♡ Sluit je ogen, adem rustig in en uit en voel hoe de woorden in je mogen resoneren.
- ♡ Schrijf de affirmatie eventueel op in een schrift en noteer welke gevoelens of inzichten ze bij je oproept.



EEN KLEIN RITUEEL

- ♡ Neem een rustig moment voor jezelf.
- ♡ Haal drie keer diep adem.
- ♡ Leg je hand op je hart.
- ♡ Kies intuïtief een kaartje.
- ♡ Lees de affirmatie langzaam.
- ♡ Laat de woorden binnenkomen zonder oordeel.
- ♡ Neem ze liefdevol mee gedurende jouw dag.



ONTHOUD

De kracht zit niet alleen in de woorden.
De kracht zit in jouw bereidheid om ze met liefde te ontvangen.
Iedere kleine stap brengt je dichterbij jezelf.



Met liefde ontworpen door
Brenda Vande Putte

♡ www.medium-brenda.be ♡