

www.affirmatie.nl

Oorspronkelijke titel: *I Think, I am!* • Copyright © 2008 by Louise L. Hay
Original English language publication in 2008 by Hay House Inc.
Ontwerp en redactionele assistentie: Jenny Richards
Illustraties en ontwerp omslag: © Manuela Schwarz
Foto Louise en Kristina: © CharlesBush.com

Nederlandse editie © 2008 Palaysia Productions
Derde herziene druk 2015
Vertaling: Edith Hagenaar
ISBN: 978-90-76541-87-7 • **NUR:** 218

www.sunshineforthesoul.nl

Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. Nadruk, overneming, kopiëren, vertaling, ontleiding van afbeeldingen, weergave op welke manier dan ook, opslag in DV-systemen, elektronische datadragers of op welke manier dan ook evenals het plaatsen van de inhoud op internet of andere communicatiediensten, geheel of gedeeltelijk, is zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur niet toegestaan.

Dit boek is door auteur en uitgever met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Auteur, uitgeverij en haar gemachtigden kunnen echter op geen enkele wijze voor het in dit boek vermelde garant staan. Noch de auteur, noch de uitgeverij, noch haar gemachtigden kunnen daarom op welke wijze dan ook aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade aan personen, dieren, zaken of vermogen die op welke wijze dan ook het gevolg zijn van dit boek.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for "fair use" as brief quotations embodied in articles and reviews without prior written permission of the publisher. The intent of the authors is only to offer information of a general nature to help you in your quest for emotional and spiritual well-being. In the event you use any of the information in this book for yourself, which is your constitutional right, the authors and the publisher assume no responsibility for your actions.

Louise L. Hay

met Kristina Tracy

Ik ben, wat ik denk!



Illustraties
Manuela Schwarz


palaysia

Beste ouders en Leraren,



Mijn naam is Louise Hay. Ik heb mijn beroepsleven gewijd aan de opdracht om andere mensen bij te brengen dat hun gedachten hun leven creëren. Mijn boeken hebben vele mensen geholpen om hun eigenwaarde te ontdekken. Ik heb altijd geloofd dat als kinderen de kracht van hun gedachten op jonge leeftijd zouden leren, hun reis door het leven gelukkiger en meer vervuld zou zijn.

Dit boek, dat ik met mijn vriendin Kristina Tracy geschreven heb, biedt je een manier om je kinderen over affirmaties te leren. Affirmaties zijn de gedachten en woorden die we in ons dagelijks leven gebruiken. Woorden van zorgen, woede en angst zijn negatieve affirmaties. Optimistische woorden van hoop, geluk en liefde zijn positieve affirmaties.

In *Ik ben, wat ik denk!* vind je voorbeelden van kinderen die 'negatieve' gedachten in positieve woorden en acties omzetten. Je kunt dit thuis ook met je kind oefenen. Ik leer kinderen ook graag 'spiegelwerk'. Daarbij spreek je de positieve affirmaties voor een spiegel uit. Een spiegel is een krachtig hulpmiddel omdat het je verbindt met de woorden die je zegt. Een goede affirmatie om mee te beginnen is "Ik hou van mezelf". Zeg dit, of een andere positieve affirmatie, steeds opnieuw, en merk het verschil!

Liefs, Lulu

Af·fir·Ma·tie

Woorden die je denkt of zegt,
en waarvan je gelooft dat ze waar zijn.



Wist je dat de dingen die je denkt en zegt de kracht hebben om je leven te veranderen? Wanneer je iets steeds opnieuw zegt, ga je geloven dat het waar is; en wat je gelooft bepaalt wat je doet en wat er met je gebeurt. Zulke gedachten en woorden heten affirmaties. Het is super om je nare (negatieve) gedachten in positieve affirmaties om te toveren. Zo werkt het:

NEGATIEVE GEDACHTE



Niemand vindt mij leuk.

verander
in:



POSITIEVE AFFIRMATIE



Ik hou van mezelf,
en andere mensen
houden ook van mij!



FIJNE DINGEN GEBEUREN!



“Hoi, zullen we vrienden worden?”

Hoe beter je dit leert te doen, des te gelukkiger zul je zijn. Lees verder om meer voorbeelden te zien van kinderen die negatieve gedachten in positieve affirmaties omzetten!



Als je lang in de rij moet staan, krijg je misschien negatieve gedachten...

Deze Rij is zo Lang!
We Komen nooit binnen bij de KERMIS.



Stel je al het goede voor dat kan gebeuren en zeg...

IK MAAK ER EEN GEWELDIGE DAG VAN!

Heb je ooit wel eens gewenst dat je er anders uitzag of dat je op iemand anders leek? Dan zou je misschien willen zeggen...



Ik heb een hekel aan mijn haar. Ik wou dat ik zulke haar had als zij!



Kijk in plaats daarvan elke dag in de spiegel en herhaal...

IK HOU VAN MEZELF PRECIJS ZOALS IK BEN.