VIR JOU, JOU LEWE EN JOU VERHOUDING

BEVESTIGINGS

DR SUSAN KRIEGLER

BEVESTIGINGS

Bevestigings is positiewe gedagtes wat jy kan besluit om te vertroetel met die doel om 'n positiewe effek in jou lewe te hê. 'n Bevestiging is amper soos 'n gebed wat jy op die Oneindige Gees graveer. Om 'n bevestiging te sê of te skryf is ook 'n manier om jouself lief te hê. Uiteindelik is dit 'n goeie idee om 'n bevestiging te WORD. Dan is jy eintlik besig om die hele tyd te bid. Eendag sal dit vanself gebeur. Tot dan, moet jy dit maar sien as 'n soort brein-heropleiding. Om 'n bevestiging te sê of te skryf, is 'n kreatiewe en spirituele daad. Nietemin is dit belangrik om te onthou dat "liefde sy teenoorgestelde uitbring." Aangesien bevestigings 'n manier is jouself lief te hê, sal enigiets wat in die pad staan van die nuwe resultaat, opkom om uitgesorteer te word.

Dit mag miskien eers jou lewe nogal vreemd laat voel, maar as jy aanhou om jou positiewe gedagtes te bevestig, sal die weerstand opgelos word, die gedagte sal uiteindelik deel word van wie jy is, en in jou lewe manifesteer. Dink positiewe gedagtes oor jou lewe, jou self en jou geliefdes. Om aan negatiewe gedagtes vas te klou, versterk net die negatiewe in jou lewe. Hier volg 'n paar bevestigings wat jy dalk wil aanneem.

Die wêreld en my liggaam bestaan net vir my fisiese en geestelike geluk.

Ek kan al die liefde kry wat ek verdien.

Ek is bly dat ek gebore is; ek het 'n reg om hier te wees.

Ek is veilig, beskerm deur Oneindige Intelligensie en Oneindige Liefde.

Niks en niemand kan my seermaak sonder my bewustelike toestemming nie.

My liggaam is 'n heerlike en wonderlike instrument vir my volle en vrye selfekspressie.

Ek sien met liefde en insig; ek hou alles wat ek ervaar in die lig van liefde.

Ek laat los alles wat ek nie meer in my lewe nodig het nie, met gemak.

Ek ontspan en laat die lewe vreugdevol vloei.

Ek ontvang net hulp, samewerking en ondersteuning van mense.

Ek is nie meer bang om asem te haal nie; ek haal vol en vry asem.

Om my leegheid en swakheid te voel, maak my vol en sterk.

Energie en lewenslus is my geboortereg.

Ek is die weg, die waarheid en die lewe; die heelal verwelkom my.

Die wêreld is 'n wonderliker plek omdat ek bestaan.

Die hemel sing in my atome.

Ek is wonderlik net soos ek is; ek kies vreugde en self-aanvaarding.

Dis veilig om nuwe ervarings en nuwe gedagtes te verwelkom; ek is oop en ontvanklik vir alles wat is.

Ek skep net vrede en harmonie in myself en in my wêreld.

Ek prys die Here vir die volmaaktheid van my lewende liggaam.

Ek het myself lief, daarom het ander my lief.

Ek is lieflik in my eie oë en in die oë van ander.

Ek sê nie meer nee vir liefde nie; ek ontvang met dankbaarheid.

Dit is goed om oor te gee aan liefde; liefde is my veilige hawe.

Ek word omvou en genees deur oorvloedige liefde.

Ek kry altyd wat ek wil hê, en ek wil net goeie en mooi dinge vir myself hê.

Ek is 'n magneet vir goeie en liefdevolle mense.

Ek kies nou plesier in my lewe; plesier lei tot meer plesier.

Ek het God en die lewe lief; daarom het almal my lief.

Ek fokus op die suksesse in my lewe; oorvloed is my geboortereg.

Ek is wys, sterk, en gebalanseerd in my liggaam, my verstand en gees.

My gedagtes vloei helder en maklik; ek is slim en buigsaam.

Al die mense in my lewe is in harmonie met my hoogste geestelike waarhede.

Ek vergewe myself absoluut en onvoorwaardelik; ek is onskuldig.

Dis nie meer vir my nodig om te misluk of om myself seer te maak nie.

Ek is trots om 'n grootmens te wees wat verantwoordelikheid neem vir my lewe.

Ek laat los die behoefte om te baklei; ek laat myself toe om maklike, opbouende verhoudings te geniet.

My liggaam is jeugdig, gesond, en pragtig.

My negatiewe gewoontes verdwyn soos mis voor die son.

My geliefde en ek geniet elke dag meer liefde, gesondheid, geluk, rykdom, wysheid, harmonie, en seksuele vervulling.

Omdat mense my behandel soos ek myself behandel, behandel ek myself met respek en liefde.

Elke dag is ek meer ontvanklik vir al die goeie en mooi dinge in die lewe.

Ek lewe met vreugde; ek verdien en aanvaar die beste wat die lewe bied.

Ek het myself lief; ek sien my waarde, my skoonheid en my krag.

Ek het vrede met die proses van die lewe; die lewe is 'n lied.

Ek is goed genoeg en ek is opgewasse vir enige situasie.

Daar is genoeg van alles vir almal; ek skep my geluk en my vryheid deur die liefdevolle gedagtes wat ek kies om te dink.

Ek het vrede met my eie gevoelens; dis veilig om te wees waar ek is.

Ek laat los die verlede; ek lewe elke nou-oomblik met vrede en vreugde.

Ek skep 'n liefdevolle, vreugdevolle wêreld deur die liefdevolle, vreugdevolle gedagtes wat ek dink.

Liefde, vreugde en vrede is waarop ek fokus; ek kies om in die oop ruimte van my hart te lewe.

Ek laat die liefde van my eie hart deur my vloei; dit maak my skoon en genees my liggaam en my gemoed.

Alles is reg; ek het vrede.

BEVESTIGINGS VIR DIE LEWE

Ek vertrou die proses van die lewe. Ek is veilig.

Ek laat my gedagtes toe om vry te wees. Die verlede is verby. Ek het vrede in my lewe.

Ek laat die patroon wat dit veroorsaak het gaan. Ek berus in vrede. Ek is waardevol.

Ek het myself lief en hou van myself. Ek is liefdevol en geliefd.

Ek is 'n Goddelike uitdrukking van die lewe. Ek het myself lief en aanvaar myself net soos ek nou is.

Hierdie kind is welkom en word diep liefgehê.

Ek kom nou agter hoe wonderlik ek is. Ek besluit om myself lief te hê en te geniet.

Ek sorg liefdevol vir my liggaam, my verstand en my emosies.

Ek het myself lief en hou van myself. Dit is veilig vir my om myself te versorg.

Ek het myself lief en aanvaar myself op elke ouderdom. Elke oomblik in die lewe is perfek.

Ek is 'n Goddelike, manjifieke uitdrukking van die lewe. Ek geniet en vier my seksualiteit. Ek juig oor alles wat ek is. Ek het myself lief.

Ek lewe in die hier-en-nou. Elke oomblik is nuut. Ek besluit nou om my waarde raak te sien. Ek het myself lief en hou van myself.

Die wêreld is veilig en vriendelik. Ek is veilig. Ek is tevrede met die lewe.

Alles gebeur op die regte tyd in die regte plek. Goddelike korrekte aksie vind ten alle tye plaas.

Intelligensie, moed en self-waarde is altyd daar. Dit is veilig om lewendig te wees.

Dit is veilig vir my om elke deel van my lewe te geniet. Ek is lief vir die lewe.

Ek beweeg maklik vorentoe met my lewe.

Ek vertrou die proses van die lewe. Slegs regte en goeie aksie vind plaas in my lewe.

Dit is veilig om te wees wie ek is. Ek is wonderlik net soos ek is. Ek besluit om te lewe. Ek kies vreugde en self-aanvaarding.

Ek laat maklik en gemaklik alles wat ek nie meer in my lewe nodig het nie, gaan.

Dit is veilig om te laat gaan. Slegs dit wat ek nie meer nodig het nie verlaat my liggaam.

Ek laat met liefde die verlede heeltemal gaan. Ek is vry. Ek is liefde.

Ek vergewe myself met liefde in my hart. Ek is vry.

Die verlede is verby. Ek besluit om myself nou lief te hê en te respekteer.

Dit is veilig om my gevoelens te voel. Ek maak myself oop vir die lewe. Ek is bereid om die lewe te lewe.

Ek is veilig. Ek ontspan en laat die lewe vreugdevol vloei.

Ek is veilig. Dit is veilig om veilig te voel. My gevoelens is normaal en aanvaarbaar.

Ek onthou my ervaringe liefdevol met gemak en vreugde.

Ek is heeltemal oop vir die lewe en vreugde. Ek besluit om met liefde te sien.

Ek is gevul met vreugde. Dit vloei deur my met elke klop van my hart.

Ek is liefde. Ek besluit nou om myself lief te hê en te aanvaar. Ek sien ander met liefde.

Ek sien met liefde en empatie. Ek ondersoek al my ervaringe onder die lig van liefde.

Dit is veilig om groot te word. Die wêreld is veilig. Ek is veilig.

Dit is veilig vir my om beheer te neem oor my eie lewe. Ek besluit om vry te wees.

Ek het myself lief en hou van myself. Ek gee myself toestemming om voort te gaan. Dit is veilig om te beweeg.

Ek weet die lewe ondersteun my altyd.

Ek het myself lief en hou van myself. Die lewe ondersteun my en het my lief.

Hierdie kind is veilig en geliefd. Hierdie kind is welkom en kosbaar.

Ek laat die verlede met liefde gaan. Ek besluit om slegs liefde uit te druk.

Ek is veilig en aanvaar die volmaaktheid van my lewe. Alles is goed.

Hierdie kind word met liefde raakgesien, met empatie en verstand. Alles is reg so.

Daar is tyd en plek vir alles wat ek moet doen. Ek het vrede in my lewe.

Elke ervaring is perfek vir my groeiproses. Ek is tevrede met waar ek is.

Ek laat die verlede maklik en gemaklik gaan en verwelkom alles wat nuut is in my lewe. Ek is veilig.

Ek is die vreugde van die lewe; ek gee en ontvang in perfekte balans.

Ek vloei sagkens met die lewe en elke nuwe ervaring. Alles is goed so.

Vreugdevolle nuwe idees vloei vrylik deur my.

Ek verwek nuwe lewe in myself. Ek vloei.

Ek besluit nou om my lewe in die ewig-vreugdevolle hier-en-nou te lewe. My lewe is vreugde.

Ek het struktuur en is goed gebalanseerd.

In my wêreld is ek my eie gesag. Ek is die enigste een wat dink in my verstand.

Ek asem die lewe diep in. Ek ontspan en vertrou die proses van die lewe.

Dis maklik om te laat gaan.

Ek is liefdevol in beheer van my eie verstand.

Dit is maklik vir my om die rekenaar van my verstand te herprogrammeer. Die hele lewe is verandering, en my verstand is ewig-nuut.

Ek is vry om te wees wie ek is, en laat ander toe om te wees wie hulle is. Dit is veilig vir ons almal om groot te word.

Ek skep vrede en harmonie binne my en rondom my. Alles is reg so.

Ek gebruik my krag met wysheid. Ek is sterk. Ek voel veilig. Alles is goed so.

Ek gee myself toestemming om alles te wees wat ek kan wees, en ek verdien net die beste in die lewe. Ek het myself en ander lief, en waardeer myself.

Ek sien met oë van liefde. Daar is 'n harmonieuse oplossing, en ek aanvaar dit nou.

Ek luister na die Goddelike in my lewe en juig oor alles wat ek hoor. Ek is een met alles.

Ek is nou bereid om my eie skoonheid en waardigheid raak te sien.

Ek het die krag en die sterkte en die kennis om alles in my lewe te hanteer.

Ek is entoesiasties oor die lewe en gevul met energie en entoesiasme.

Ek vier my vroulikheid / manlikheid. Ek hou daarvan om 'n vrou / man te wees. Ek is lief vir my lyf.

Ek neem maklik besluite. Ek voer my besluite uit en ondersteun myself met liefde.

Ek haal diep en volledig asem. Ek is veilig. Ek vertrou die lewe.

My hart klop met die ritme van liefde.

Vreugde! Vreugde! Vreugde! Ek laat met liefde toe dat vreugde deur my verstand en liggaam en ervaringe vloei.

My gedagtes is kalm, vol vrede en gemaklik.

Ek laat die dag met liefde gaan en raak rustig aan die slaap. Ek weet dat alles môre reg sal wees.

Ek is buigbaar en vloei deur die lewe.

My ouers het hul bes gedoen met die verstand, bewustheid en kennis wat hulle gehad het. Ek bevry hulle nou.
Ek voed myself met liefde.

Ek kommunikeer maklik en met vreugde.

Ek laat die gewoonte van uitstel in my gaan, en verwelkom sukses in my lewe.

My lewe is soet.

Ek laat my behoefte om reg te wees gaan. Ek het vrede in my lewe. Ek het myself lief en hou van myself.

Ek het die vrymoedigheid om my sê te sê. Ek kan myself uitdruk. Ek kommunikeer slegs met liefde.

Ek besluit nou om myself te wees.

Ek vertrou my Hoër Self. Ek luister met liefde na my innerlike stem. Ek laat alles wat nie liefde is nie gaan.

Ek maak my hart oop en sing oor die vreugde van liefde.

Ek maak my bewussyn oop vir die groei-krag van die lewe. Daar is oorgenoeg plek vir my om te groei en te verander.

Ek hanteer al my ervaringe met wysheid, liefde, en gemak.

Ek beweeg nou verby ou beperkinge en laat myself toe om vrylik my kreatiwiteit uit te druk.

Al die klein besonderhede sal na hulself omsien.

Ek is tuis in my eie lyf.

Ander mense weerspieël die liefde en aanvaarding wat ek vir myself her. Ek vier my seksualiteit.

Ek omhels nou my lewensdoel. Alles om my is goed, en ek is veilig.

Ek is tevrede net waar ek is. Ek aanvaar alles wat goed is, en weet dat al my behoeftes en begeertes vervul sal word.

BEVESTIGINGS VIR VERHOUDINGS

Ek het myself lief, daarom het ander my lief.

Ek hou baie van myself as ek saam met ander verkeer.

Ek is ontvanklik vir liefde en hou op weerstand bied.

Dit is veilig om oor te gee aan liefde.

Liefde is my veilige hawe.

Ek is bereid om myself te laat ondersteun in liefde.

Liefde genees my altyd.

Ek kry altyd wat ek wil hê en ek wil slegs goeie dinge vir myself hê.

Ek trek slegs goeie, liefdevolle mense aan.

Ek onderdruk nie meer my gevoelens nie. Ek druk my gevoelens maklik aan ander uit.

Ek kies nou plesier in my lewe. Plesier lei tot nog plesier.

Ek is lief vir God en ek is lief vir die lewe; daarom is almal volledig lief vir my.

Ek het nou 'n sukses-bewussyn.

Ek vergewe my moeder vir haar oningeligte gedrag teenoor my.

Ek vergewe my vader vir sy oningeligte gedrag teenoor my.

Ek is gereed om meegevoel, liefde, en vriendskap met my ouers te ondervind, maak nie saak waar hulle is nie

Ek trek nie meer maats aan wat my ouers is nie. Ek trek nou maats aan wat in harmonie is met my hoogste spirituele gedagtes.

Ek vergewe myself heeltemal. Ek is onskuldig.

Ek hoef nie meer te faal om gelyk te trek nie.
Ek is nie meer 'n hulpelose baba nie. Ek is mal daaroor om groot te wees en verantwoordelikheid vir my kreatiwiteit te neem.

Ek is bereid om die stryd in verhoudinge te laat gaan en myself toe te laat om 'n maklike, moeitelose ervaring te hê.

My liggaam is jonk en gesond en ek is genees.

Dit is veilig om elke plesier in die konteks van my verhouding te geniet.

Hoe meer plesier ek vir myself gee, hoe nader is ek daaraan om God in my wese is te onthou.

Ek vergewe my familie dat hulle deurmekaar is oor seks. Ek vergewe hulle en myself dat ons seksuele drange onderdruk.

Dit is nou veilig vir enige onderdrukte bloedskande-gedagtes om na die oppervlak te kom.

My negatiewe patrone los hulself nou moeiteloos op.

Aangesien dit waaraan ek dink groter word, dink ek nou slegs aan goeie dinge, en asem die negatiewe dinge uit.

Ek is mal daaroor om weer aan myself geboorte te skenk saam met my lewensgenoot en ons onthou om dit gereeld te doen.

My lewensdrang is sterker as my doodsdrang, en solank as wat ek aanhou om my lewensdrang te versterk en my doodsdrang te verswak, sal ek gesond en gelukkig wees en fantastiese verhoudings hê.

Ek verander nou my mees negatiewe gedagte oor myself na ______________________.

Ek verander nou my mees negatiewe gedagte oor verhoudings na _________________.

Ek en my lewensgenoot het altyd en sal altyd oneindige liefde, gesondheid, geluk, rykdom, harmonie, volledige self-uitdrukking en seksuele ekstase geniet.

My verlede is voltooi. Alles word nou harmonieus opgelos.

Al my vorige verhoudings word nou maklik en gemaklik uitgesorteer.

Ek en my lewensgenoot gee mekaar meer as genoeg psigiese spasie waarin ons gemaklik voel.

Ek neem nou verantwoordelik vir my gevoelens van jaloesie en blameer dit nie op my omstandighede nie.

Hoe meer ek myself liefhet, hoe minder jaloesie het ek.

My sekslewe verbeter daagliks.

Aangesien mense my behandel soos wat ek myself behandel, behandel ek myself nou wonderlik.

Ek is 'n beeldskone liefdevolle persoon, en ek verdien liefde.

Elke dag, op elke manier, word ek meer en meer oop om te ontvang.

Al my verhoudinge is nou liefdevol, langdurig en harmonieus.

Ek word altyd gevoed in my verhoudinge.

My kommunikasie in my verhoudings is altyd helder en produktief.

Ek behandel altyd my lewensmaat met die grootste deernis.

Ek en my maat gee maklik oor aan die hoogste spirituele gedagte.

Ons hanteer nou altyd ons woede op die gepaste manier.

Ons vertel albei altyd die waarheid so vinnig as wat ons kan.

Elke dag druk ons verbaal en fisies meer en meer liefde vir mekaar uit.

Ons verhouding word elke dag meer en meer opwindend.

Elke dag, op elke manier, groei ons nader en nader aan mekaar.

Elke dag word ons verhouding meer en meer romanties en standvastig.

Elke dag voel ons meer en meer passievol en gesond.

Ek sê daagliks dankie vir hierdie maat en ek erken my bydrae in die skepping van die verhouding.

Ek en my lewensmaat dien God saam en druk die Gees vreugdevol uit deur ons lewe en lig met die wêreld te deel.

Ons verhouding is gevul met vreugde, genot en 'n bewus-wees van wonderwerke.

Ons verhouding word volmaak net soos wat ons volmaak word.

Ek kan maklik nuwe verhoudinge skep wanneer ek ook al wil deur die krag van my gedagtes.

Hoe mooier my gedagtes, hoe mooier die mense wat ek aantrek.

Susan Kriegler
Ph.D(Psig.) D.Ed.

181 Beckett Street
Arcadia
Pretoria
0083

+27(0)60 621 5398
reception.smk@yebo.co.za
www.susankriegler.com
www.Facebook.com/DrSusanKriegler

Dr Susan Kriegler is a highly renowned psychologist from Pretoria, South Africa. She consults from her practice as well as online to clients in more than 7 countries. To schedule an appointment, or for more reading material as well as Audio & Video downloads, please visit www.susankriegler.com.