

# Affirmatie's



Geschreven door  
**Roman Pauwels**  
Spiritueel Werker  
[roman.pauwels@despirituelewereld.be](mailto:roman.pauwels@despirituelewereld.be)

## Affirmatie's

*Je hebt dit woord hoogstwaarschijnlijk al wel gehoord.*

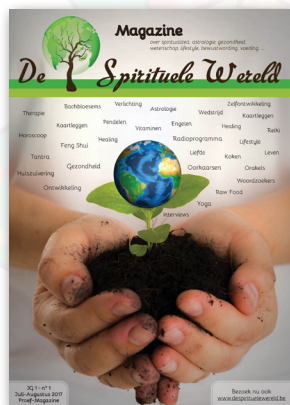
*Wat is dit nu? Wat kan je hiermee?*

*Roman Pauwels heeft voor je 40 affirmatiekaarten gemaakt.*

*Met deze kaarten kan jij vandaag nog mee aan de slag om positieve verandering aan te brengen in je leven.*



# Het meest uitgebreide spirituele magazine voor België en Nederland. [www.despirituelewereld.be](http://www.despirituelewereld.be)



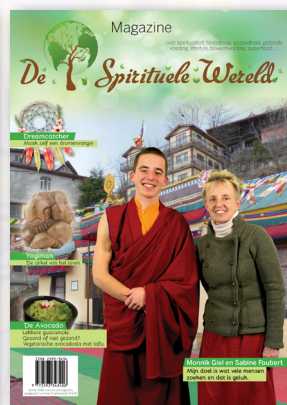
Jaargang 1  
Editie 1: Introductie 2017



Jaargang 1  
Editie 2: Winter 2017



Jaargang 2  
Editie 3: Voorjaar 2018



Jaargang 2  
Editie 4: Zomer 2018



Jaargang 2  
Editie 5: Najaar 2018



Jaargang 3  
Editie 6: Voorjaar 2019



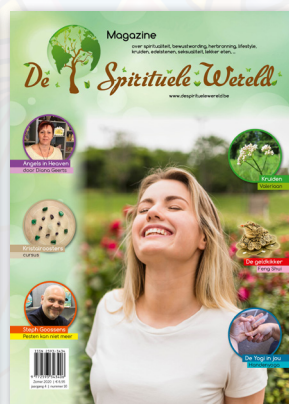
Jaargang 3  
Editie 7: Zomer 2019



Jaargang 3  
Editie 8: Najaar 2019



Jaargang 4  
Editie 9: Voorjaar 2020



Jaargang 4  
Editie 10: Zomer 2021



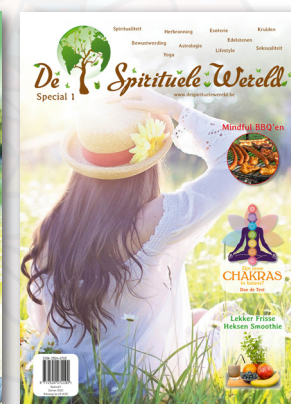
Jaargang 4  
Editie 11: Najaar 2020



Jaargang 5  
Editie 12: Voorjaar 2021



Jaargang 5  
Editie 13: Zomer 2021



Jaargang 5  
Special 1: Zomer 2021



"Dit werk kan ik niet; ik ben niet slim genoeg om dit te doen."  
"Op het werk gaat iedereen met mijn ideeën lopen, zelf kom ik niet vooruit ik het leven."  
"Ik ben niets waard, ik kan niets."  
"Ik kan mijzelf niet veranderen, ik ben daar te oud voor."  
"Ik heb geen inspiratie meer, ik heb te veel andere dingen aan mijn hoofd."

Jammer genoeg hebben velen onder ons dit soort negatieve gedachten, en veel te vaak. Als we zulke gedachten hebben, gaat ons zelfvertrouwen, stemming en kijk ook negatief worden. Deze negatieve gedachten nemen dan een vorm aan van een zelf-vervullende voorspelling. Ze voorspellen wat je denkt en verwacht, en dat krijg je dan ook. Of eenvoudig weg van wat je denkt, vormt de werkelijkheid.

Maar het tegenovergestelde doen met dan positieve gedachten over onszelf te gebruiken, kan een net zo krachtig effect hebben, en is veel nuttiger in ons leven. Ben je er klaar om verandering te brengen in jouw leven? Jouw gedachten zijn krachten!

## Wat zijn affirmaties en hoe werkt het?

Affirmaties zijn positieve uitspraken die je kunnen helpen om zelf-absorberende gedachten te doorbreken en te overwinnen. Enkele keren per dag herhaal je deze positieve teksten. Je neemt ze in je gedachten op of je spreekt ze hardop uit. De teksten kunnen wat te mooi voor waar klinken, maar daar hoeft je jezelf niets van aan te trekken, je hoeft enkel de motivatie van de tekst te begrijpen. Hoe meer je deze tekst herhaalt hoe meer jouw onderbewustzijn deze gedachte gaat aanvaarden als werkelijkheid. Bekijk het anders op deze manier; velen van ons doen op regelmatige basis repetitieve lichaams oefeningen (*fitness, joggen, yoga*) om de gezondheid en fitheid van het lichaam te verbeteren, met niet te ontkennen resultaten.

Voor affirmaties is dat nu net hetzelfde, het zijn oefeningen voor onze geest. Deze positieve mentale herhalingen herprogrammeren onze denkpatronen, zodat we na verloop van tijd anders gaan denken en handelen. Het is een vorm van hersenspoelen die werkt in op ons onderbewustzijn. De resultaten zijn achteraf vaak heel subtiel op te merken. Of je komt plots tot de vaststelling dat er een positieve verandering heeft plaats gevonden. Ook elke positieve verandering, hoe klein dan ook gaat je meer vertrouwen geven in het werken met affirmaties.

Vanuit de wetenschap wordt dit fenomeen bestudeerd. Hier worden zichtbare veranderingen in de hersenen vastgesteld. Met een wetenschappelijke term noemen ze dat neuroplasticiteit. Dat is het vermogen dat onze hersenen hebben om van structuur te veranderen. Dus dat wil zeggen dat ons bewustzijn de kracht heeft om onze gedragspatronen te veranderen.

## Op welk moment gebruiken?

Je kan deze op elk moment van de dag gebruiken, en liefst meerdere keren. Ik raad je aan om er een kwalitatief momentje voor te nemen.

Bijvoorbeeld in de ochtend bij de koffie, voor de spiegel na het tanden poetsen of zelfs op het toilet waar het rustig is. Een of meerdere momentjes inbouwen in je dagelijks schema helpt goed om je aan deze mentale oefening te houden.

Zelf neem ik een kaart mee naar het werk, waarbij de kaart naast het computerscherm staat, dan kijk ik regelmatig naar de tekst en lees hem in gedachten voor. Overdrijf ook niet met het aantal keren per dag de oefening te maken, het mag zeker geen dwangmatige oefening worden.





## Welke kaart neem ik?

Werk niet met meer dan een kaart tegelijk en wissel enkele keren per week van kaart. Kies een kaart die resoneert met jouw huidige situatie en waar je aan wilt werken. Je kan ook te rade gaan bij jouw gids(en), leg de kaarten op tafel en vraag aan je gids(en) welke affirmatiekaart je nodig hebt, en trek een kaart.

## Het universum

Ben je zelf bezig met magie? Dan heb je waarschijnlijk een huisaltaar of plekje waar jouw magische rituelen plaats vinden. Of je nu met magie bezig bent of niet, iedereen kan dit doen. Je vraagt aan het universum of hogere kracht waar jij in gelooft om je te helpen met de affirmatie.

## Ritueel

- Plaats de getrokken affirmatiekaart bij een kaars.
- Leg hierbij eventueel de gouden driehoek (rozenkwarts, bergkristal, amethyst).
- Neem nu 2 x diep adem en ontspan je.
- Zeg nu luidop "Universum help mij met deze affirmatie in liefde en licht".
- Lees de affirmatie op de kaart een paar keren luidop.

## Resultaten

De resultaten hebben tijd nodig, vaak gaat het met kleine stapjes en zijn ze heel subtiel. Probeer ook niets te verwachten, en oordeel ook niet als je nog geen resultaten opmerkt. Affirmaties dagelijks beoefenen is een niet te onderschatten krachtig mentaal hulpmiddel.

Onthoud dat actie, de sleutel is.

## Mijn eigen knutselwerkjes en belevingen

Toon ons jou gekleurde affirmatiekaarten. Wat doen ze bij jou? Schrijf een kort tekstje en plaats in bijlage enkele foto's van je zelf gemaakte affirmatiekaarten.

Mail deze dan naar [magazine@despirituelewereld.be](mailto:magazine@despirituelewereld.be).





# *Lenormand - Tarot - Fotoanalyse - Pendelen* Kaartlegster - Medium **ANNE**

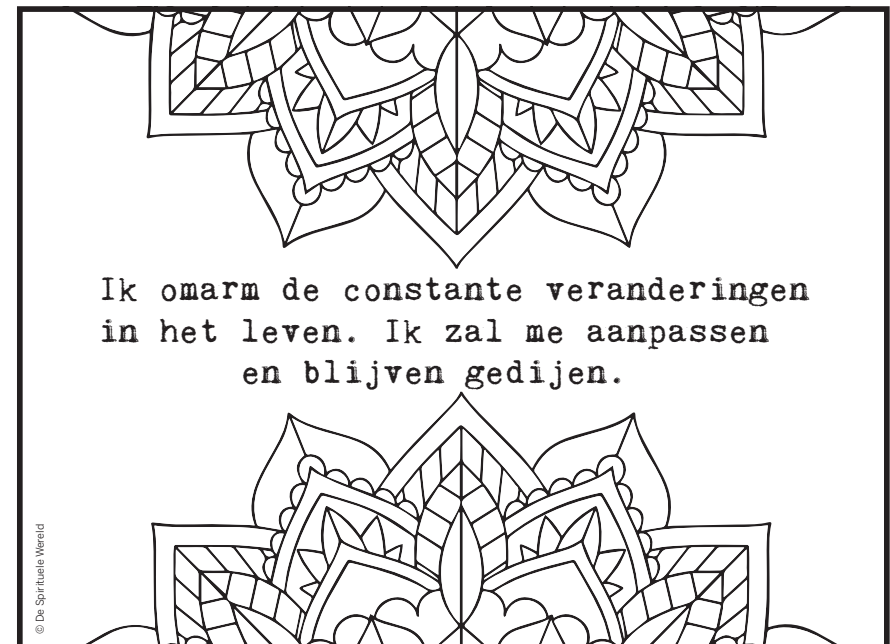


Bekend van TV  
Wil jij ook uw toekomst laten voorspellen door Anne?

Anne Wauters  
Nachtegaallaan 7, 2930 Brasschaat  
+32 (0) 474 607 983, [anne.wauters3@gmail.com](mailto:anne.wauters3@gmail.com)  
Bezoek me ook bij [SpiritueleGids.be](http://SpiritueleGids.be) en [Bloom.be](http://Bloom.be).

Meer dan 20 jaar ervaring.  
Healing van de 7 Chakra's.  
GRATIS geschenk bij je  
eerste afspraak!

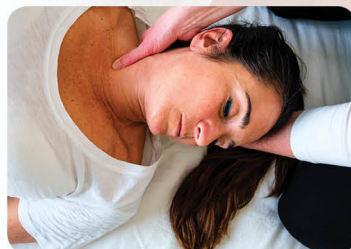
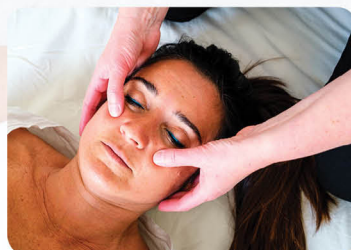
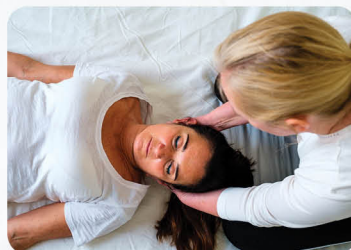












## Shiatsu-beoefenaar | Reiki | Craniosacrale therapie Coaching (*Life, Stress- en Burn-Out*)



### L'équilibre

#### Waarbij helpt shiatsu?

stress-gerelateerde klachten | ADHD | Slapeloosheid  
hoofdpijn en migraine | rug-, nek- en schouderklachten  
spijsverteringsklachten | menstruatieklachten  
(faal)angst en emotionele klachten | ...

**Anja Van Damme**

+32 (0) 477 561 741, [anja.vandamme@hotmail.com](mailto:anja.vandamme@hotmail.com)

regio Noorderkempen, steeds op afspraak  
Turnhout: maandag, dinsdag, woensdag  
Hoogstraten: donderdag en vrijdag



**Ik ben diep verbonden met mijn gidsen  
die mij elke dag helpen, zolang ik maar  
tijd maak om te luisteren.**



**Ik ben geduldig en wetende  
dat alles van het hoogste  
goed naar mij toekomt.**

**En ik wens (...)  
omdat ik het nodig heb.**



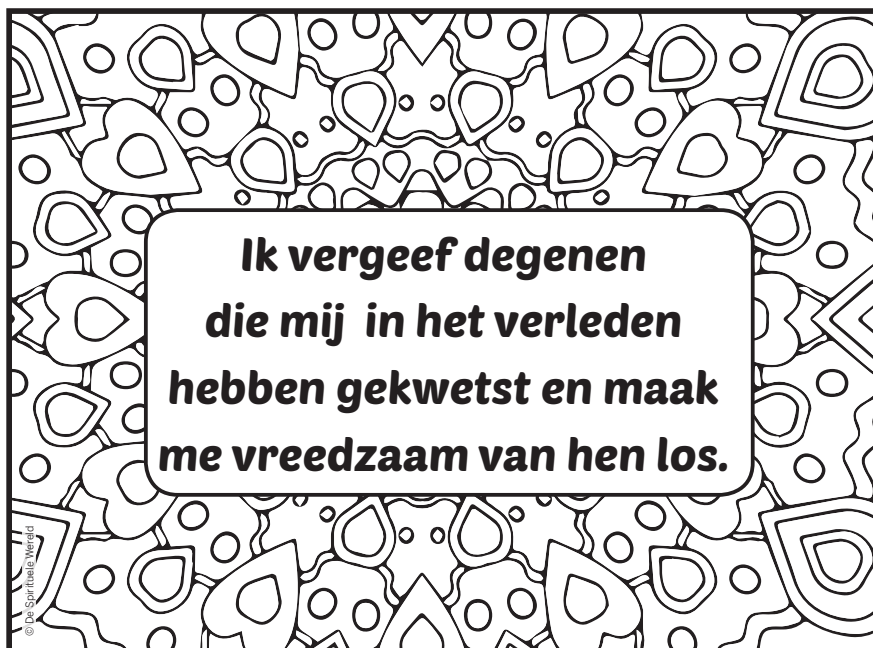
**Ik ben het waard  
en ik ben moedig.  
Ik kom voor mezelf op.**



**Ik laat vandaag alle twijfels en  
onzekerheden over mezelf los en  
kies ervoor om alles wat ik ben  
lief te hebben en te waarderen.**









**ZELFREALISERING**  
vanuit stabiliteit en vertrouwen

Heidi Gelders  
master coach  
+32 478 26 56 46

[www.zelfrealisering.be](http://www.zelfrealisering.be)  
Camille Huysmanslaan 65 - 2020 Antwerpen

**Angeltje**  
Lichtwerker | Readings  
Orakelkaarten | Contact Gene Zijde | Healingen  
Huiskamerreadingen | Huisreinigingen

Angeltje Thoms  
Kloosterstraat 94  
9910 Knesselare  
+32 (0) 477 830 225  
[angeltje@despirituelewereld.be](mailto:angeltje@despirituelewereld.be)  
[groups/437647340083966/](https://www.facebook.com/groups/437647340083966/)

**DE MINDSETTING**  
ONDERSCHAT DE KRACHT VAN HYPNOSE NIET

Anne-Marie Kenzeler  
Hypnotisch therapeute

Nieuwstraat 12  
3560 Dilsen-Stokem  
België

[E demindsetting@outlook.be](mailto:demindsetting@outlook.be)  
**T** +32 (0) 497 691 043  
[f /demindsetting](https://www.facebook.com/demindsetting)

**Heaven's Dream**  
Spirituele Winkel ~ Koffiehuisje  
Cursussen ~ Workshops ~ Beurzen



**Luc en Diana Geerts**  
Plein 18  
2430 Eindhout  
Antwerpen - België

+32 (0) 477 591 455  
[info@heavensdream.be](mailto:info@heavensdream.be)  
[www.heavensdream.be](http://www.heavensdream.be)  
BTW BE 0861.125.715





Energetisch coaching  
Spirituele workshops  
Energetisch zuiveren van huizen  
Krachtwandelingen

[www.mijnkrachtbron.be](http://www.mijnkrachtbron.be)

Kevin Matthijs  
Sparrenstraat 13  
9870 Machelen  
0497127540















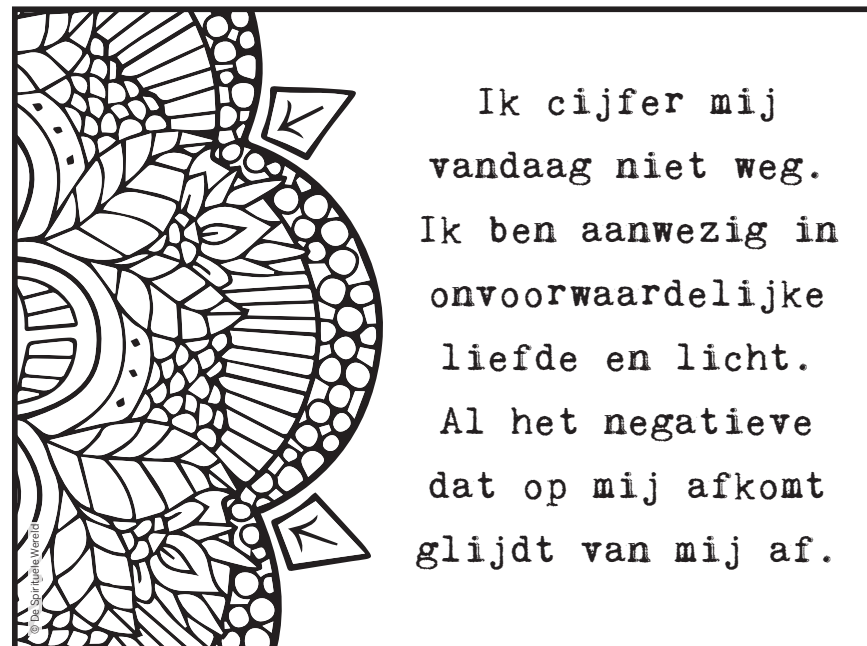
**Sarina VERBEEK**  
Relatiecoach & Sekscounselor  
Praktijk te Zonhoven of online

*Bij relationele of seksuele vragen of problemen kan je bij mij individueel of als koppel terecht. Ik geef ook begeleiding aan singles.*

*Méér gedetailleerde info vind je op mijn website [www.sexolutions.be](http://www.sexolutions.be)*

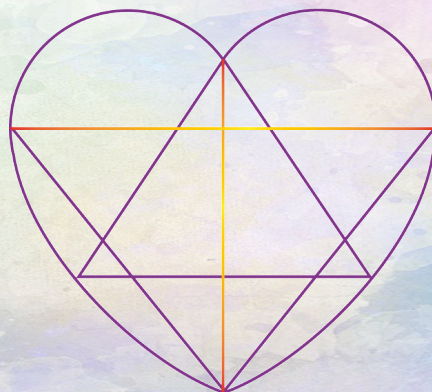
*[info@sexolutions.be](mailto:info@sexolutions.be)  
0468/56.68.84*











## POWER OF THE HEART

## Welkom bij Power of the Heart ik begeleid je graag op de reis van je leven!

Hallo,

Ik ben Pascale Van Moere, de ziel van Power of the Heart: een centrum voor healing en bewustzijns groei. In mijn praktijk als zelfstandig psychotherapeute merkte ik dat we vaak beter op een diepere bewustzijns laag konden werken om duurzaam herstel te bekomen. Dat diepere bewustzijn diende zich vanzelf aan toen ik energie uit mijn handen voelde stromen ...

Toen wist ik dat we meer waren dan onze persoonlijkheid! Psychotherapie werd gaandeweg meer 'Soulful Coaching': ik laat de universele helende energie door me heen werken en van daaruit ben ik aanwezig bij het innerlijke proces van mijn cliënten. In de twintig jaar die volgden, specialiseerde ik me ook in het sjamanisme en in de oosterse esoterische stromingen.

Ik geef diepgaande sjamanistische en esoterische healing. Daarnaast bied ik workshops en meditatie aan die je in bewustzijn helpen groeien. Intussen weet ik uit eigen ervaring en vanuit mijn praktijk dat we altijd toegang hebben tot onze eigen natuurlijke wijsheid en innerlijke kracht, wat we ook doormaken in ons leven. Het samenwerken met de universele wijsheid leidt tot een schitterend proces van diepe transformatie.

**Wil je oude pijn helen, patronen loslaten en vanuit je stralende kern gaan leven? Benieuwd naar je innerlijke wijsheid?**

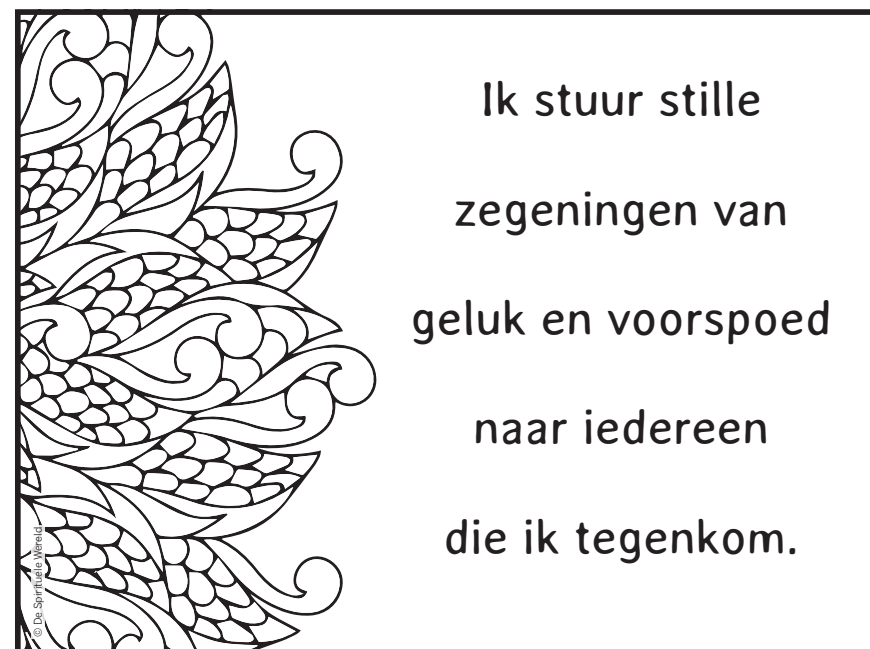
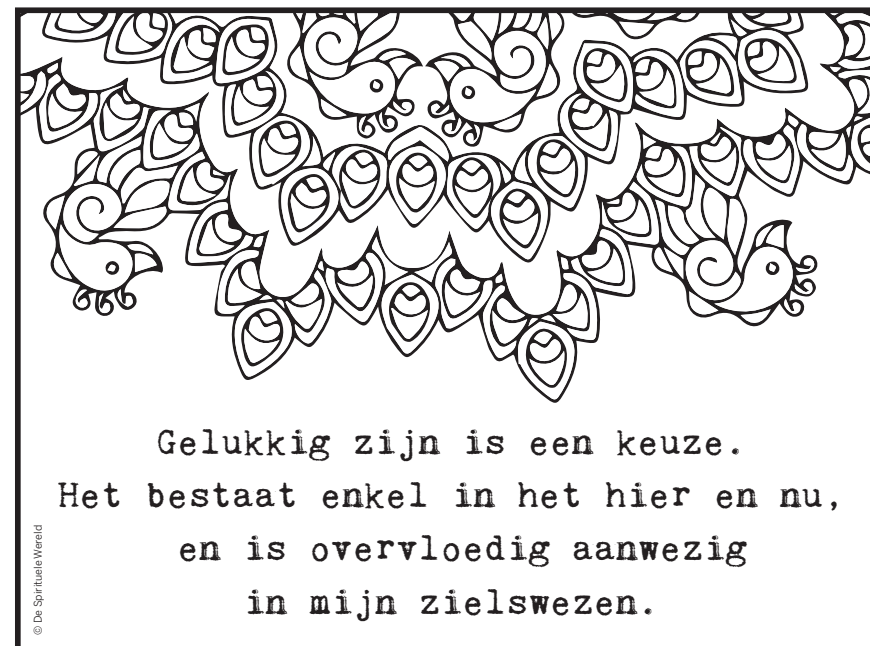
Power of the Heart  
Pascale Van Moere  
Vinkenstraat 7  
2520 Ranst  
+32 (0) 476 649 255  
[www.poweroftheheart.be](http://www.poweroftheheart.be)  
[pascale@poweroftheheart.be](mailto:pascale@poweroftheheart.be)













# Antwoorden vanuit Gene Zijde

[www.antwoordenvanuitgenezijde.be](http://www.antwoordenvanuitgenezijde.be)

Een naaste verliezen is één van de meest pijnlijke gebeurtenissen die tot het leven kunnen behoren. Deze naaste valt weg uit je leven en je mist de momenten samen, de knuffel, de gezellige babbel, ... Je blijft niet alleen achter met verdriet, soms ook met een gevoel van schuld en een heleboel onbeantwoorde vragen. Je vraagt je af hoe het met hem of haar gaat of ze nog pijn voelen en of ze je missen ... Met behulp van deze kaartenset kan je zelf contact maken met je naaste om zo een antwoord te krijgen op de vraag waarmee je zit.



## Hansje.be zijn verhaal:

Na het plotse verlies van een goede hartsvriendin ben ik met heel wat vragen achtergebleven. Het was een moeilijke en lange rouwperiode.

Ik vroeg herhaaldelijk antwoorden aan mijn gidsen uit de veronderstelling dat zij in contact zouden staan met mijn hartsvriendin.

Toen mijn rouwperiode zo goed als achter de rug was kreeg ik een droom. In deze droom toonde mijn gidsen een set kaarten waarmee je antwoorden kan krijgen van een dierbare.

De boodschappen op de kaarten zijn in latere channelingen aan mij doorgegeven alsook het juiste gebruik van deze kaartenset.

De set bestaat uit een zelfgemaakt houten kistje met 45 mediumkaarten en 4 edelstenen (rozenkwarts, bergkristal, toermalijn en de amethyst). Vergezeld met een duidelijke handleiding zodat je snel aan de slag kunt gaan.