

Afvallen met liefde voor je lijf

Affirmaties

1. Universele liefde overstroomt mijn bewustzijn nu met gezondheid en elke cel in mijn lichaam wordt gevuld met licht.
2. Mijn lichaam is perfect
3. Ik word gehoord en gezien, ik doe ertoe.
4. Ik geef mijn lichaam de ruimte om te helen en om los te laten wat mij niet langer dient.
5. Licht en healing stromen nu naar elke cel van mijn lichaam.
6. Ik ben heel.
7. Mijn lichaam blaakt van gezondheid, van kracht en harmonie.
8. Alle processen in mijn lichaam verlopen perfect, ik ben dankbaar voor het uitstekend functioneren van mijn lichaam.
9. Ik ben dankbaar voor mijn stralende gezondheid.
10. Ik vergeef mezelf voor keuzes in het verleden die mij niet dienden, en stel mezelf nu open voor betere keuzes die ik maak vanuit liefde voor mezelf en mijn lichaam.
11. Ik val op het juiste tempo af, veilig en zo goed als maar kan. Ik laat mijn extra gewicht met gemak los.
12. Het is veilig voor mij om het gewicht los te laten dat ik niet langer nodig heb
13. Ik ben veilig
14. Ik ben geliefd
15. Ik ben thuis
16. Ik trek nu, vanuit de overvloed van het universum, mijn onmiddellijke succes en gezondheid naar me toe.
17. Mijn schijnbaar onmogelijke goed wordt nu waar, het onverwachte gebeurt nu.
18. Ik accepteer mezelf volledig en compleet
19. Ik ben omringd door fijne mensen, die me steunen en vooruit helpen
20. Ik ben harmonieus, gedragen en magnetisch voor alles wat goed is.
21. Ik zie dingen helder en kan snel reageren, en mijn grootste verwachtingen komen uit op miraculeuze wijze.

22. Ik ben geborgen en word gesteund, onvoorwaardelijk
23. Ik vertrouw op de wijsheid van mijn lichaam
24. Ik verban het verleden en leef nu in het heerlijke NU, waar fijne verrassingen dagelijks naa me toe komen.
25. Ik houd van mijn lichaam
26. Ik respecteer mijn lichaam
27. Ik geniet van mijn lichaam
28. Ik waardeer mijn lichaam
29. Ik ben dankbaar voor mijn lichaam
30. Ik vertrouw op mijn lichaam
31. Ik sluit vriendschap met dat wat me hindert en elk obstakel wordt een stap de goede kant op.
32. Mijn metabolisme is optimaal
33. Mijn vetreserves zijn optimaal
34. Ik voel me gezond en sterk
35. Alles in het universum, zichtbaar en onzichtbaar, is nu aan het werk om mijn dromen waar te maken.
36. Ik word elke dag gezonder en sterker
37. Ik luister naar wat mijn lichaam nodig heeft en geef dat mezelf ook
38. Alle schaarste, beperkingen en falen zijn nu weggevaagd uit mijn bewustzijn.
39. Ik maak beslissingen vanuit kracht en liefde voor mezelf
40. Alle vijandige gedachten zijn uitgewist.
41. Ik voel me goed
42. Ik overwin.
43. Ik val af vanuit liefde voor mijn lijf en ik weet dat ik op de goede weg ben
44. Ik beperk het universum niet door beperkingen te zien in mezelf.
45. Ik ben krachtig
46. Ik ben liefdevol
47. Ik ben waardevol
48. De strijder in mij heeft al gewonnen
49. Ik ben kalm, geaard en zelfverzekerd
50. Ik ben trots op mijn lichaam
51. Eindeloze voorspoed komt nu naar me toe op eindeloze manieren.
52. Ik ben dankbaar voor de energie die mijn lichaam uit mijn voeding haalt en ik gebruik die energie zo goed mogelijk

53. Ik ben dankbaar dat mijn lichaam zo goed functioneert
54. Ik laat overtollige kilo's met gemak los
55. Mijn kracht is de kracht van het universum en is onweerstaanbaar.
56. Ik vertrouw op het proces en ik laat ieder oordeel dat ik daarover heb, los.
57. Er zijn geen obstakels in 'divine mind', dus is er ook niets wat mijn goed in de weg kan staan.
58. Alle obstakels verdwijnen nu van mijn pad
59. Ik laat mijn gehechtheid aan de uitkomst los en kies ervoor om in het nu te doen wat het allerbeste is voor mij
60. Ritme, harmonie en balans zijn nu ontstaan in mijn lichaam, geest, doen en laten
61. Ik hou van mezelf
62. Het prachtige plan van mijn leven krijg nu vorm in duidelijke, concrete ervaringen, die allemaal leiden tot waar mijn hart naar verlangt.
63. Ik hou van mijn lichaam
64. Ik bied geen weerstand tegen welke situatie dan ook, ik leg het in de handen van oneindige liefde en wijsheid.
65. Mijn goed stroomt nu naar me toe in een constante, ononderbroken en steeds meer groeiende stroom van succes, geluk, overvloed en gezondheid
66. Er is niets om bang voor te zijn, want er is niets dat me pijn kan doen.
67. Ik geef mijn lichaam wat het nodig heeft
68. Ik stap opzij en laat oneindige wijsheid en intelligentie mijn weg makkelijk en succesvol maken
69. Ik kan luisteren naar wat mijn lichaam écht nodig heeft, door het gejengel van mijn monkey brain heen
70. Ik ben goed bezig.