

# Avondaffirmaties

---

Lees deze affirmaties elke avond voor je gaat slapen en VOEL het verschil als je wakker wordt!

De EERSTE: Ik heb mijn dagelijkse taken uitgevoerd en ben goed voorbereid op morgen; alles voor mijn *Miracle Morning* ligt al klaar. Mijn wekker staat aan de andere kant van de kamer zodat ik mijn bed uit moet om hem af te zetten. Ik heb besloten hoe laat ik wil opstaan en zie helder voor me wat ik dan precies wil doen. Ik kijk enthousiast en met positieve verwachtingen uit naar morgen omdat ik heel goed beseft welke voordelen ik ga ondervinden van vroeg opstaan en de *Miracle Morning*. Het geeft me de mogelijkheid om de persoon te worden die ik moet zijn om makkelijk en consequent het leven dat ik echt wil aan te trekken, op te bouwen en te onderhouden.

De TWEEDE: Ik ga vanavond om \_\_: \_\_ uur slapen en sta morgen om \_\_: \_\_ uur op, dus ik heb \_\_ uur slaap. Dit is MEER DAN GENOEG, beter nog, het is precies wat ik nodig heb om morgen een topprestatie te leveren. Mijn geest heeft namelijk controle over mijn lichaam en ik heb echt niet meer slaap nodig dan ik mezelf vertel en verkies te geloven. Veel van de meest succesvolle mensen in de geschiedenis hebben optimaal gefunctioneerd op 4-6 uur slaap en ik kan mezelf niet laten geloven dat mijn leven beter zou worden van meer slaap. Dat zal zelfs zeer schadelijk zijn voor mijn stressniveau, financiën, relaties, carrière en levensdoelen. Mijn kwaliteit van leven hangt af van de tijd waarop ik morgen wakker word.

De DERDE: Ik sta morgen om \_\_: \_\_ uur op omdat ik zo de kans enorm vergroot dat ik mijn doelen zal halen: deze week, deze maand, dit jaar en de rest van mijn leven. Ik zal me aan mijn voornemen op tijd op te staan houden omdat:

1. Ik op die manier de discipline opbouw die ik nodig heb om op alle gebieden te slagen.
2. Ik weet dat de manier waarop ik de dag begin bepaalt hoe ik mijn leven vormgeef, want mijn dag *is* mijn leven.

Ik accepteer alleen nog het allerbeste van mezelf.

De VIERDE: Hoelang het ook duurt voor ik in slaap val, waar ik ook over droom, hoe moe of overweldigd ik me nu ook mag voelen, ik zal morgen om \_\_: \_\_ uur energiek uit bed springen om het geweldigste leven op te bouwen dat ik me maar voor kan stellen – het leven dat ik verdienen.

Ik onderteken deze affirmaties, die mijn leven zullen veranderen, en beloof dat ik ze iedere avond zal lezen voor het naar bed gaan...

Handtekening: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_



**Meer GRATIS documenten, aanbevelingen en manieren om het door te geven:**

1. Word lid van de *Miracle Morning*-community op [www.MyTMMCommunity.com](http://www.MyTMMCommunity.com)
2. Maak gebruik van al het GRATIS materiaal op [www.MiracleMorning.com/Netherlands](http://www.MiracleMorning.com/Netherlands)
3. Deel het extra *Miracle Morning*-materiaal GRATIS met anderen via [www.MiracleMorning.com/Netherlands](http://www.MiracleMorning.com/Netherlands)
4. Als je het nog niet hebt, koop het boek dan in de boekhandel of op [internet](#).