



**Ik mag zelf bepalen hoe mijn leven er uit ziet.**

**Ik bepaal wat ik toelaat, en wat ik verwijder uit mijn leven.**

## **WORKSHEET**

door Edith Hagenaar  
gratis te verkrijgen via  
**[www.affirmatie.nl](http://www.affirmatie.nl)**

© tekst Edith Hagenaar © foto Lepidoliet Wolfgang Dengler  
je mag dit worksheet aan anderen doorsturen - wel graag in zijn geheel

**Ik mag zelf bepalen hoe mijn leven er uit ziet.**

**Ik bepaal wat ik toelaat, en wat ik verwijder uit mijn leven.**

Soms heb je gewoon het gevoel alsof je helemaal niet zelf kunt bepalen hoe je leven er uit ziet. Vrienden komen onverwacht langs - gezellig, maar dan kun je weer net niet in de tuin werken zoals je van plan was. Of op je werk komt een spoedklus langs waardoor je met je andere werk achterop raakt. Of je zus geeft een feestje waar je niet onderuit kunt, maar eigenlijk wil je gewoon rust. Rust, en *zelf* bepalen hoe je je tijd indeelt.

De laatste tijd ben ik overspoeld ben met zowel privé- als werkverplichtingen. Toen ik gister bij een vriendin zat om haar te helpen met haar computer, kon ik me niet eens meer herinneren wat ik slechts twee dagen daarvoor had gedaan. En omdat ik al drie dagen totaal geen inspiratie had voor mijn werk, ging er bij mij een alarmbel rinkelen.

Op het moment dat we ons laten leven door al die zogenaamde verplichtingen, raken we steeds verder verwijderd van het leven dat we eigenlijk, diep in ons hart, willen leiden. Een zinvol leven waarin we creëren, waarin we aanwezig zijn, dat moeiteloos is en vooral: waarin we iets van onszelf aan de wereld kunnen geven.

Want wanneer we stoppen met het naar de zin maken van anderen, kunnen we anderen pas waarlijk gaan dienen. Ik las ooit in *Een cursus in wonderen* dat ware nederigheid is dat je het beste uit jezelf haalt om aan de wereld te geven.

Maar voordat we dat kunnen doen, moeten we keuzes maken over wat we wel en niet toelaten in ons leven. Dat kan even heel onpopulair zijn, en een teleurstelling voor anderen. Maar het *mag* - het is tenslotte jouw leven. Dan vinden ze je maar niet aardig of niet coöperatief of niet sociaal, of zelfs gek.

De komende tijd ga ik gebruiken om voor mezelf eens op een rijtje te zetten wat ik uit mijn leven wil verwijderen - van werkzaamheden tot lidmaatschappen, van oude overtuigingen tot energie-vretende vriendschappen, van extra kilo's tot ongebruikt keukengereedschap. Zodat ik meer tijd en ruimte heb om te besteden aan dat wat mijn leven werkelijk zin geeft.

### **Visualisatie bij deze affirmaties**

Zie, terwijl je de affirmatie opzegt, dat je stevig op de aarde staat, rug recht, kin omhoog. Zie voor je dat je dingen van je af laat glijden, en dat dat okee is. Zie hoe je leven simpeler wordt, doordat jij duidelijker bent naar anderen. Adem in voordat je de affirmatie uitspreekt, voel jezelf ontspannen en spreek de affirmatie uit terwijl je uitademt.

### **Steen bij deze affirmaties**

De steen die deze affirmatie versterkt is Lepidoliet. Deze steen helpt je de schifting te maken tussen wat bijdraagt aan jouw levensdoel, en wat je er van afhoudt. Daarnaast ondersteunt het je om deze storingen uit je leven te verwijderen of om te zetten in iets wat jou wel helpt.

# Hoe bepaal ik wat ik verwijder uit mijn leven?

Voordat je rigoreus alles wat je maar enigszins niet aanstaat overboord zet, voordat je alle schepen achter je verbrandt, is het goed om eens te kijken naar waarom je dingen (of werkzaamheden, mensen, overtuigingen, enzovoort) wilt verwijderen uit je leven.

## Angst

Wil je dingen verwijderen omdat je er heimelijk bang voor bent? Omdat ze je uitdagen om beter je best te doen? Omdat je niet weet hoe het moet, omdat je er tegenop ziet het te leren? Omdat je iets moet doen wat je nog nooit gedaan hebt?

Angst is nooit een goede raadgever. Bekijk het geval objectief. Als het een persoon is waar je echt de kriebels van krijgt en die je intuïtief niet vertrouwd, dan kun je 'm gerust uit je leven verwijderen. Maar als het een rol in een toneelstuk is en je gewoon zenuwachtig bent, of bang dat je een flater slaat, dan is dat geen goede reden om te stoppen met die rol. Uitdagingen doen je groeien!

## Vervelend

Wil je dingen verwijderen omdat je ze vervelend vindt? Omdat ze saai zijn, of juist veel lichamelijk werk vergen? Omdat je er gewoon een bloedhekel aan hebt?

Ik zeg altijd maar zo: baby's zijn geweldig, maar hun poepluiers moeten wel verschoond. Met andere woorden: soms horen de vervelende klusjes er nou eenmaal bij. Als je een baby hebt, zul je ook poepluiers moeten verschoonen. Maar als je echt een hekel hebt aan iets, kun je ook kijken of je het kunt uitbesteden. Je bespaart jezelf daarmee een hoop ergernis, en iemand anders kan er zijn brood mee verdienen.

## Het past niet meer

Dingen die je eens prachtig vond, maar nu lelijk. Vriendschappen die eens heel goed waren, maar nu voelen als *moeten*.

Mensen veranderen, smaken veranderen, tijden veranderen. Sommige dingen passen gewoon niet meer in je leven. Hou ze niet omdat je ze ooit gekregen hebt van je oma. De herinnering aan je oma is duizend keer meer waard dan het ding dat je van haar gekregen hebt. Je kunt er iemand anders blij mee maken, en je verruimd je huis en je energie.

## De beste reden

De beste reden om dingen uit je leven te verwijderen is jezelf de vraag te stellen: draagt dit bij aan mijn leven? Draagt dit bij aan het doel van mijn leven?

Als je weet wat de zin is in jouw leven, wat het unieke cadeau is dat jij de aarde komt brengen, dan weet je ook of die ene bestuursfunctie daar juist wel, of daar juist niet aan bijdraagt. Als je thuis een harmonieuze sfeer wilt, dan weet je dat je jouw opvliegende gedrag moet verwijderen. Als lang en gezond wilt leven, dan weet je dat jouw eetbuien moet verwijderen. Als je je altijd doodmoe voelt als je bij de buurvrouw koffie hebt gedronken, dan weet je dat je het contact met haar moet verminderen (in elk geval tot je sterk genoeg bent om je energie niet te laten wegvreten).

Maar: soms draagt die energievretende buurvrouw juist bij aan jouw leven - omdat ze je uitdaagt om sterker in jezelf te staan zodat je niet meer moe bent als je bij haar vandaan komt, of omdat ze je uitdaagt om liefde te voelen voor zelfs de meest vervelende mensen. Je zult dus voor jezelf moeten bepalen of je dit soort dingen juist wel, of juist niet verwijdert uit je leven.

## Opschrijven

Door op te schrijven wat je wilt verwijderen uit je leven, geef je het energie. Dat maakt het makkelijker om het ook door te zetten, en het universum zal je er in ondersteunen.

**Ik mag zelf bepalen hoe mijn leven er uit ziet.**

**Ik bepaal wat ik toelaat, en wat ik verwijder uit mijn leven.**

**Dit verwijder ik uit mijn leven:**

lidmaatschappen & abonnementen

spullen & boeken

werkzaamheden, bestuursfuncties

energie-vretende mensen

overtuigingen, gewoontes

andere verplichtingen