

DE PADDENSTOELENMETHODE

aEDITH hAGENaAR



DIT E-BOOK IS JE AANGEBODEN DOOR **WWW.AFFIRMATIE.NL**

De PaddenstoelenMethode mag je gratis en ongelimiteerd doorgeven.
Als je het in drukwerk, audio of op internet gebruikt of in welke vorm
dan ook vermeedert, mag dat onder vermelding van:
Aedith Hagenaar, www.affirmatie.nl

Dit e-book mag je gratis en ongelimiteerd doorgeven,
mits je het in z'n geheel in stand houdt, inclusief alle hyperlinks,
en er geen aankoopverplichting aan verbindt.

Alle foto's en teksten © copyright 2009-2021 Edith Hagenaar

Dit e-book is gratis verkrijgbaar op

WWW.PADDENSTOELENMETHODE.NL

Dit e-book is uitgegeven door Palaysia Publishers.



palaysia
WORDS TO LIVE BY

www.sunshineforthesoul.nl

BOEKEN • SPELLEN • AUDIO • ORAKELKAARTEN • FILMS

DE PADDENSTOELENMETHODE

De PaddenstoelenMethode is een systeem dat ik heb ontwikkeld om op relatief snelle en eenvoudige wijze een positieve overtuiging, oftewel affirmatie, volledig te integreren.



Verschuiving

Iedereen heeft wel een paar negatieve overtuigingen over zichzelf en het leven, zoals: “Ik ben niet slim genoeg”, “Ik ben dik”, “Mijn vader houdt niet van mij” of “Ik trek altijd de verkeerde partner aan”. Het leven reflecteert jouw overtuigingen – ook al ben je wel slim genoeg, slank, houdt je vader wel van je en trek je ook goede partners aan, je zult alleen maar bewijzen van het tegendeel tegenkomen.

Werken met affirmaties zorgt er voor dat je je negatieve overtuigingen overschrijft met positieve, levenskracht-versterkende overtuigingen. Als je een affirmatie accepteert als waar en volledig in je systeem hebt geïntegreerd, heb je je de trilling van de affirmatie eigen gemaakt. Je voelt letterlijk de verschuiving in jezelf, en vanaf dat moment kom je ervaringen in je leven tegen die je nieuwe overtuiging reflecteren.

In het zwembad

Ondanks dat ik graag naar een coach of healer, of een workshop ga om me te laten begeleiden, wilde ik ook een methode die ik met gemak alleen, of met een vriendin kan toepassen. Een methode die je overal kunt doen, en waar je niks extra's voor nodig hebt zodra je 'm uit je hoofd kent. Inmiddels gebruik ik de PaddenstoelenMethode ook als ik in het zwembad lig (ik zwem drie keer per week een uur), als ik in het bos wandel, of als ik in de trein zit.



Magische gidsen

Ik heb altijd al wat met paddenstoelen gehad, als kind al was ik gefascineerd door deze tere en toch krachtige wezens. De laatste tijd ontdekte ik steeds meer dat het magische gidsen zijn die je laten zien welke prachtige vruchten je kunt dragen als je innerlijk, dat wat onder de grond zit, krachtig is. De paddenstoelen die je ziet, zijn namelijk niet de plant zelf, maar de vrucht van de plant (een schimmel), die onder de grond leeft.

De PaddenstoelenMethode is zo genoemd omdat de drie pijlers waar deze methode op rust sterke gelijkenissen vertoonden met de kenmerken van paddenstoelen.

Voordeel krijgen, nadeel vermijden

De eerste pijler van de Paddenstoelen-Methode is het uitvinden van wat je denkt te krijgen en denkt te voorkomen door de betreffende affirmatie niet te integreren. Gedrag van mensen wordt, als het niet door onze onderliggende staat van liefde wordt gestuurd, gedreven door twee basismotivaties:

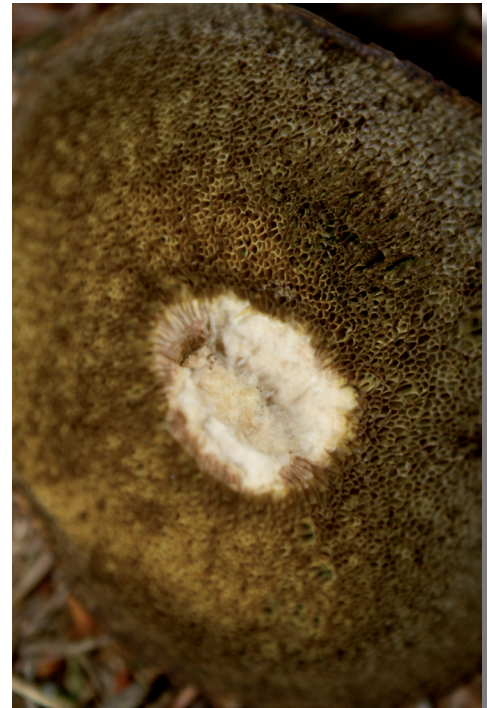
- het krijgen van een voordeel, of
- het vermijden van een nadeel

Mensen vertonen bijvoorbeeld bepaald sociaal-geaccepteerd gedrag om waardering te krijgen van anderen, en te voorkomen dat ze uit de groep worden gestoten. De vorm van paddenstoelen doet mij duidelijk aan die twee basismotivaties denken: ofwel naar boven gekelkt, alsof ze iets willen ontvangen, ofwel als een hoedje naar beneden gebogen, alsof ze iets willen voorkomen of beschermen.



Manifesteren

De tweede pijler van de Paddenstoelen-Methode is het creëren van een gevoelsherinnering. Dat wil zeggen dat je je lichaam en je hersenen alvast doet geloven dat de affirmatie uitgekomen is. Je krijgt daar dan vanzelf een gevoel bij, die door je hele lichaam vibreert. Deze vibratie is de trilling van de affirmatie. Dit gevoel, deze trilling, kun je op een later tijdstip, wanneer je je ellendig voelt of als er iets misgaat in je leven, weer oproepen, zodat je de ontstane situatie kunt transformeren. Die trilling is de sleutel in het daadwerkelijk resultaat krijgen van de affirmatie, want die trilling is wat je uitstraalt – en wat je uitstraalt trek je aan. Die vibratie creëert een energieveld om je heen, waardoor de affirmatie gemanifesteerd kan worden. Dat doet mij sterk denken aan de bijna onzichtbare sporen die een paddenstoel creëert om zijn voortplanting te manifesteren.



Afstoten

De derde pijler van de Paddenstoelen-Methode is het maken van een keuze: de keuze voor dat wat het beste voelt, en het loslaten van dat wat niet meer van

nut is, en je zelfs in de weg staat. Net als dat de paddenstoel zijn prachtige vrucht, die hem eens diende, weer afstoot omdat de vrucht hem nu niet langer dient en zijn groei zelfs in de weg staat.



Jouw moment is nu

Paddenstoelen helpen je om oude patronen, rotzooi en negatieve overtuigingen op te ruimen, en laten je zien dat je helemaal goed bent, zoals je bent.

Toch vragen ze ook iets van je, namelijk dat je je realiseert dat het leven vluchtig en kwetsbaar is. Daarmee bedoelen ze niet dat je jezelf terug moeten trekken en beschermen, integendeel: ze tonen je dat **nu** jouw moment is, en dat je dat moment ten volle moet uitleven, alles

van jezelf moet geven en alles uit jezelf moet halen. De uitdaging die ze voor je hebben is: wees je prachtige, krachtige zelf.

Met deze methode hoop ik jou een handvat te hebben gegeven om te **ont**-dekken, op te ruimen en je beste zelf te leven – op welk gebied van je leven dan ook.



Handleiding

Om de PaddenstoelenMethode te gebruiken moet je eerst een positieve affirmatie hebben. Je kunt de voorbeeldaffirmaties in dit e-book gebruiken, er eentje nemen van www.affirmatie.nl, of ze zelf maken. Een affirmatie moet altijd voldoen aan de volgende regels:

- Hij moet positief zijn: *Ik ben gezond*. Fout is dus: *Ik ben niet ziek*.
- Hij moet in de tegenwoordige tijd zijn: *Ik ben gezond*. Fout is dus: *Ik zal weer gezond worden*.
- Hij moet in de ik-vorm zijn, of over jezelf gaan: *Mijn lichaam is gezond*. Fout is dus: *Dit lichaam is gezond*.
- Hij moet actief zijn: *Ik ben gezond*. Fout is dus: *Ik wil gezond zijn*.

In de PaddenstoelenMethode stel je jezelf een aantal vragen. Wees eerlijk tegen jezelf bij het beantwoorden daarvan. De antwoorden kunnen best confronterend zijn. Luister naar de antwoorden die uit je innerlijk komen. Je hoeft er niet over na te denken of het te beredeneren. Denk er aan: er zijn geen goede of foute antwoorden. Schrijf je antwoord op of zorg dat je het onthoudt.



De PaddenstoelenMethode is zowel alleen te doen, als met z'n tweeën. Wanneer je met z'n tweeën werkt leest de ander de methode voor (en schrijft de antwoorden op), en als je klaar bent, draai je de rollen om.

De PaddenstoelenMethode duurt ongeveer 8 tot 15 minuten, maar wanneer je alleen werkt kan het wat langer duren als je gedachten afdwalen (dat heb ik zelf ook nog regelmatig, meestal omdat een antwoord confronterend is en ik het liever niet wil horen!). Mochten je gedachten afdwalen, geen probleem, je kunt dan altijd gewoon doorgaan waar je gebleven was.

Drink als je klaar bent een groot glas water. Herhaal de methode eventueel op een ander moment, tot je voelt dat de affirmatie tot in elke vezel van je lichaam is doorgedrongen, en je geen onderliggende redenen meer hebt om de affirmatie niet te accepteren.

Voorbeeldaffirmaties om mee te werken

Ik neem de verantwoordelijkheid voor mijn eigen leven.

Er is genoeg voor mij, er is genoeg voor iedereen.

Ik ben een winnaar, ik slaag in alles wat ik doe.

Ik word gesteund, ik word gedragen.

Ik sta sterk in mezelf in iedere relatie.

Ik vertrouw op mijn eigen kracht.

Ik kan alles bereiken wat ik wil.

Ik mag er helemaal zijn.

Mijn lijf is prachtig en vol kracht.

Mijn lichaam is het waard gezond gevoed te worden.

Ik ben efficiënt en effectief, ik kan het werk aan dat op me af komt.

Ik ben één met de kracht van voorspoed.

Oplossingen komen op eenvoudige wijze bij mij.

Ondanks alles wat er in mijn leven gebeurt, hou ik het bereiken van mijn doelen voor ogen.

Beslissingen neem ik blijmoedig en met gemak.

Ik mag doen wat goed voelt voor mij.

Ik bewandel vastberaden, vol vertrouwen en plezier mijn levenspad.





DE PADDENSTOELEN- METHODE

1. Zeg de affirmatie waar je mee wilt werken hardop.

Adem een keer diep in en uit en zeg de affirmatie nogmaals hardop.

2. Op dit moment heb je waarschijnlijk moeite om de affirmatie te geloven of uit te voeren. Geef daarom antwoord op de volgende vraag, wat als eerste in je opkomt is goed, ook als je geen antwoord hebt, of als het antwoord 'niets' is.

***Wat brengt het jou om de affirmatie niet te doen of te geloven?
Welk voordeel heb je als je de affirmatie niet doet of gelooft? Wat krijg je?***

Schrijf je antwoord op. [Is je antwoord 'niets'? Dan mag je het volgende stukje overslaan, tot punt 3.]

Bedenk je nu voor elk antwoord dat je gegeven hebt:
Is jouw antwoord eigenlijk wel waar? Heb je dat echt nodig? Kun je dat ook op een betere manier krijgen? Is de manier waarop je dat denkt te krijgen waarheid, of een spinsel van jouw gedachten?

Zou je willen dat de affirmatie waar was?

Laat dan nu de behoefte aan jouw antwoorden los. Adem diep in, haal een streep door je antwoord en zeg krachtig:

Ik laat de behoefte aan ... (vul hier je antwoord in) nu los.

[Heb je meerdere antwoorden, herhaal dan deze laatste stap.]

3. Ga nu met je aandacht terug naar de affirmatie en zeg 'm hardop. Beantwoord de volgende vraag. Nogmaals, wat als eerste in je opkomt is goed, ook als je geen antwoord hebt, of als het antwoord 'niets' is.

Wat voorkómt het als je de affirmatie niet doet of gelooft? Wat bescherm je door de affirmatie niet te doen of geloven? Wat vermijd je?

Schrijf je antwoord op. [Is je antwoord 'niets'? Dan mag je het volgende stukje overslaan, tot punt 4.]

Bedenk je nu voor elk antwoord dat je gegeven hebt: Is jouw antwoord eigenlijk wel waar? Gebeurt dat echt? Zou er ook iets anders kunnen gebeuren? Is dat wat je denkt te voorkomen waarheid, of een spinsel van jouw gedachten?

Zou je willen dat de affirmatie waar was?

Laat dan nu het idee dat jouw antwoorden zullen gebeuren los. Adem diep in, haal een streep door je antwoord en zeg krachtig:

Ik laat het idee dat ... (vul hier je antwoord in) gebeurt nu los.

[Heb je meerdere antwoorden, herhaal dan deze laatste stap.]

4. Sluit nu je ogen en ga weer met je aandacht naar de affirmatie. Zeg 'm nogmaals hardop.

Stel je voor dat de affirmatie waar is.

Zie voor je wat dat betekent voor jou, op elk gebied van je leven. Zie zoveel mogelijk voorbeelden voor je van hoe het zou zijn als de affirmatie waar is. [Wanneer je met z'n tweeën werkt, kan de ander gerichte voorbeelden noemen.]

Hoe zien je dagen er dan uit? Hoe ziet je leven er dan uit? En over 5 jaar? En over 10 jaar?

Hoe voelt dat?

5. Wat betekent het voor andere mensen als de affirmatie waar is? Op wat voor manier zou jij anderen daarmee kunnen helpen, helen, of inspireren?

6. Stel je voor dat de affirmatie **niet** waar is.

Zie voor je wat dat betekent voor jou, op elk gebied van je leven.

Hoe zien je dagen er dan uit? Hoe ziet je leven er dan uit? En over 5 jaar? En over 10 jaar?

Hoe voelt dat?

7. Stel je nu weer voor dat de affirmatie waar is.

Weet je nog hoe het voelde als je je voorstelt dat de affirmatie waar is? Haal dat gevoel weer terug door voor je te zien dat de affirmatie waar is.

8. Je hebt nu gezien en gevoeld hoe het is wanneer je de affirmatie integreert, en wanneer je 'm afwijst.

Waar kies je voor?

9. Adem diep in, en herhaal de affirmatie met krachtige stem.

Je hebt nu een bewuste keuze gemaakt. Vanaf dit moment zul je zien dat je leven langzaam maar zeker begint te veranderen om te voldoen aan jouw nieuwe waarheid. Het kan zijn dat je de eerste tijd nog uitgedaagd wordt door het leven, en dat je merkt dat je weer in je oude gedrag vervalt. Weet dan dat je dat goede, geweldige gevoel dat het uitkomen van de affirmatie jou gaf, altijd weer kunt oproepen. Zodra je dat doet, merk je dat je ontspant en dat de affirmatie zich weer gaat manifesteren.

Over een tijdje ontdek je dat je leven er volkomen anders uitziet, en dat je er niet eens meer over na hoeft te denken om de affirmatie toe te passen: met gemak en als vanzelf leef je de affirmatie.

Als je er klaar voor bent, mag je je ogen openen.



DOE DE PADDENSTOELENMETHODE SAMEN MET AEDITH!

Heb je ook het gevoel dat er meer in je leven zit, maar lukt het je niet om dat er uit te halen? Heb jij ook gebieden in je leven, zoals relaties, zelfvertrouwen of je gezondheid, waar het maar niet lukt om geluk te vinden? Lijkt het soms alsof je alleen maar pech hebt of dat iedereen tegen je is?

**DEZE DUBBEL-CD HELPT
JE OM WELZIJN EN GELUK
TE ERVAREN OP DE
BELANGRIJKSTE ONDERDELEN
VAN JOUW LEVEN**

In deze workshop bezoeken we 9 onderdelen van jouw leven, en werken we met affirmaties om die gebieden te helen en te voorzien van positieve overtuigingen die jou steunen, in plaats van jou naar beneden halen. Het doel van de workshop is jou te bevrijden van overtuigingen die jou beperken om het leven te leiden dat je in hart wilt en wenst.



WORKSHOP OP DUBBEL-CD
DE 9 AFFIRMATIES SLECHTS **19,95**

EIGENWAARDE & ZELFVERTROUWEN

RELATIE & LIEFDE

GEZIEN WORDEN

RIJKDOM & OVERVLOED

ZORGEN & STRESS

CENTRUM VAN HET UNIVERSUM

LICHAAM & GEZONDHEID

ANGST & AFGESCEIDENHEID

GELUK

BESTEL DIRECT:

[HTTPS://WWW.SUNSHINEFORTHE SOUL.COM/CD/DE-9-AFFIRMATIES](https://www.sunshineforthesoul.com/cd/de-9-affirmaties)



Affirmatie van de Maand

met Edith Empress Hagaraar
WWW.AFFIRMATIE.NL

WIL JIJ OOK ELKE maand EEN
PRACHTIGE AFFIRMATIE
ONTVANGEN OM DIRECT
mee TE WERKEN?

ABONNEER JE DAN
NU GRATIS OP DE

Affirmatie van de maand

KLIK HIER OM JE DIRECT
EN GRATIS TE ABONNEREN
OF SURF NAAR WWW.AFFIRMATIE.NL

Wij gebruiken je naam en emailadres alléén
voor het verzenden van de Affirmatie van
de Maand – jouw adres is veilig bij ons.