

## AFFIRMATIES bij Oasis cd 26 RELATIES

Deze affirmaties horen bij track 2, de track voor partners. Op de cd is er steeds een stilte na een affirmatie, die je dan direct daarna in stilte of hardop kunt herhalen.

- \* In het netwerk van relaties is de speciale, wederzijdse band met jou bijzonder – en exclusief – onafhankelijk, maar toch intiem – sámen.
- \* Hecht samen zijn – in balans – geven en nemen – komen en gaan – leven en laten leven – genieten en meegaan met de stroom van het leven.
- \* Geven en ontvangen – min of meer in evenwicht – zonder moeten – vanuit mijzelf – in Liefde – voor mezelf en voor de ander.
- \* In staat om mezelf in alle kwetsbaarheid open te stellen naar de ander. Ik heb niets te verbergen. Open naar de ander toe. Zonder mezelf te hoeven verdedigen. Wederzijds openstellen – respectvol.
- \* Kritiek kunnen verdragen. Leermomenten. Mijn relatie met jou is inspirerend, veilig en betrouwbaar.
- \* Ik ben nu in staat mijn patronen van reageren te herkennen, die vaak terug te voeren zijn op mijn plaats in het gezin of de kring waarin ik opgroeide; mijn relatie tot mijn vader --- mijn moeder --- mijn verzorger... Daar heeft mijn gedrag mee te maken. Ik zie nu heel duidelijk die patronen. En ik kan ze ook veranderen, in *positief* gedrag.
- \* Ik ken mijn eigen grenzen – wat van mij is, en wat van jou is.
- \* Bron van vreugde – een zegen, telkens weer.
- \* Een goede relatie met mezelf betekent een goede relatie met jou, én andersom. Heb je naaste lief als jezelf.
- \* Mijn relatie is als een spiegel, om mezelf béter te leren kennen en te groeien. Dankbaar, zelf-inzicht. Via mijn partner.
- \* Daarbij ben ik moedig genoeg om mezelf eerlijk onder ogen te zien – zoals ik echt ben. Hier en Nu. Geeft zóveel vrijheid!
- \* Ik ben waardevol. Jij bent waardevol. Ruimte voor mijn en jouw eigen dingen. Ruimte. Ademen. Haaa---
- \* Mijn relatie is een kanaal van Liefde – in beweging – verandert naar behoefte – communicatie – openheid. Gelijkwaardigheid, maar ook eigenwaarde. Vrij van oordelen, naar mezelf, naar anderen. Mijzelf uitdrukken.
- \* Door uit onze rollen te stappen kunnen we onze patronen vervangen door werkelijk communiceren met elkaar.
- \* Onze relatie is levend en stralend – door tijd en ruimte heen – grenzeloos en vrij.
- \* Vandaag is weer het begin van onze relatie – steeds weer nieuw en vernieuwend.
- \* Ik ben vrij, jij bent vrij. Wij laten elkaar vrij om te voelen, te denken en te spreken, op onze eigen manier. Ik respecteer jouw mening. Ik vraag jou mijn mening te respecteren. Als we ons beiden vrij en veilig voelen om eerlijk te zijn naar elkaar, vinden we elkaar in een oplossing.
- \* Verbinding van hart tot hart. Verzachting, in plaats van verharding. Echte geborgenheid, echte liefde, echte vriendschap. Maatjes.
- \* Kunnen luisteren, zonder mijzelf te hoeven verdedigen. Mezelf kwetsbaar opstellen. In alle openheid.
- \* Mijn vrije keuze, jouw vrije keuze. Vrijheid in denken en doen, ook naar elkaar toe. Van-zelf.
- \* Wij spreken naar elkaar uit wat we bedoelen – open en eerlijk. Het vinden van de verbínding – ook in een conflict.
- \* Onafhankelijk en vrij – zelfbewust in mijn eigen leven – daardoor laat ik de ander echt vrij.

Ik geef de ander de ruimte.

\* Steeds weer ben ik in een open gesprek met het hart van de ander, om mij steeds weer te laten verrassen door nieuwe aspecten die ik nog niet eerder had opgemerkt.

\* In het netwerk van relaties is de speciale wederzijdse band met jou zó bijzonder – zó exclusief – onafhankelijk, maar toch intiem – sámen.

---

Deze affirmaties horen bij track 3, de track voor een oudere en een kind. Op de cd is er steeds een stilte na een affirmatie, die je dan direct daarna in stilte of hardop kunt herhalen.

\* Door steeds goed te durven kijken herken ik als oudere het kind in mij - herken ik als kind de volwassene in mijzelf. We kunnen van elkaar zoveel leren – steeds weer.

\* Hecht samen zijn – in balans – geven en nemen – komen en gaan – leven en laten leven – genieten – en meegaan met de stroom van het leven.

\* Iedereen is op zijn of haar eigen niveau. Het is zoals het is. Ik accepteer iedereen volkomen zoals hij of zij is.

\* Het voelt fijn, deze sterke band tussen ons – zonder druk of moeten – he-le-maal vrij.

\* Door ons spel over en weer met elkaar ontstaat wederzijds begrip en inzicht. Wij begrijpen elkaar, ook zonder woorden.

\* Onze Liefde onderling is sterker dan onze dagelijkse kleine onhebbelijkheidjes. Die mogen er ook zijn.

\* Geven en ontvangen – in evenwicht – zonder moeten – vanuit mijzelf – in Liefde – voor mezelf en voor jou.

\* Goed met mijzelf omgaan betekent een goede relatie met jou, en andersom.

\* Vandaag is het begin van onze relatie – steeds weer nieuw en vernieuwend.

\* Ik ben waardevol. Jij bent waardevol. Ruimte voor mijn en jouw eigen dingen. Ruimte. Ademen. Haaa---

\* Door voor jou te zorgen en met jou rekening te houden zorg ik ook goed voor mijzelf en houd ik rekening met mezelf.

\* Verbinding van hart tot hart. Verzachting in plaats van verharding. Echte geborgenheid, echte liefde, echte vriendschap. Maatjes.

\* Kunnen luisteren, zonder mijzelf te hoeven verdedigen. Mezelf kwetsbaar opstellen. In alle openheid.

\* Ik ben nu in staat mijn patronen van reageren te herkennen, in verhouding met mijn vader -- mijn moeder. Daar heeft mijn gedrag mee te maken. Ik zie nu heel duidelijk die patronen. En ik kan ze zelf ook veranderen, in *positief* gedrag.

\* Mijn vrije keuze, jouw vrije keuze. Vrijheid in denken en doen, ook naar elkaar toe. Van-zelf.

\* Liefde en licht, zonder voorwaarde: het stroomt door en door.

\* Kind of volwassene, het is gelijk – we zijn allebei zielen in onze eigen ontwikkelingsfase. Wij zijn gelijk, en wij respecteren elkaar in onze ontwikkeling.

\* Weer kind mogen zijn opent een heel nieuwe manier van kijken naar mezelf. Kwetsbaar en open, naar mezelf, én naar anderen.

\* Aandacht voor de gevoelens van de ander, ook al kan de ander dat nog niet naar mij toe aanbieden. Maakt niet uit – ik doe het uit Liefde. Onvoorwaardelijke Liefde.

\* Liefde en zelfvertrouwen – een ontwapenende openheid. Daardoor komt vanzelf geestelijke groei, in ons allebei.

\* Ik mag nu helemaal schoon spoelen, onder de waterval van Liefde. Zuiver. Licht.