

BEVESTIGINGS VIR
VERHOUDINGS



DR SUSAN KRIEGLER

BEVESTIGINGS VIR VERHOUDINGS

1. Ek het myself lief, daarom het ander my lief.
2. Ek hou baie van myself as ek saam met ander verkeer.
3. Ek is ontvanklik vir liefde en hou op weerstand bied.
4. Dit is veilig om oor te gee aan liefde.
5. Liefde is my veilige hawe.
6. Ek is bereid om myself te laat ondersteun in liefde.
7. Liefde genees my altyd.
8. Ek kry altyd wat ek wil hê en ek wil slegs goeie dinge vir myself hê.
9. Ek trek slegs goeie, liefdevolle mense aan.
10. Ek onderdruk nie meer my gevoelens nie. Ek druk my gevoelens maklik aan ander uit.
11. Ek kies nou plesier in my lewe. Plesier lei tot nog plesier.
12. Ek is lief vir God en ek is lief vir die lewe; daarom is almal volledig lief vir my.
13. Ek het nou 'n sukses-bewussyn.
14. Ek vergewe my moeder vir haar oningeligte gedrag teenoor my.
15. Ek vergewe my vader vir sy oningeligte gedrag teenoor my.
16. Ek is gereed om meegevoel, liefde, en vriendskap met my ouers te ondervind, maak nie saak waar hulle is nie.
17. Ek trek nie meer maats aan wat my ouers is nie. Ek trek nou maats aan wat in harmonie is met my hoogste spirituele gedagtes.
18. Ek vergewe myself heeltemal. Ek is onskuldig.
19. Ek hoef nie meer te faal om gelyk te trek nie.
20. Ek is nie meer 'n hulpelose baba nie. Ek is mal daaroor om groot te wees en verantwoordelikheid vir my kreatiwiteit te neem.
21. Ek is bereid om die stryd in verhoudinge te laat gaan en myself toe te laat om 'n maklike, moeitelose ervaring te hê.
22. My liggaam is jonk en gesond en ek is genees.
23. Dit is veilig om elke plesier in die konteks van my verhouding te geniet.
24. Hoe meer plesier ek vir myself gee, hoe nader is ek daaraan om God in my wese is te onthou.
25. Ek vergewe my familie dat hulle deurmekaar is oor seks. Ek vergewe hulle en myself dat ons seksuele drange onderdruk.
26. Dit is nou veilig vir enige onderdrukte bloedskeide-gedagtes om na die oppervlak te kom.
27. My negatiewe patrone los hulself nou moeiteeloos op.
28. Aangesien dit waaraan ek dink groter word, dink ek nou slegs aan goeie dinge, en asem die negatiewe dinge uit.
29. Ek is mal daaroor om weer aan myself geboorte te skenk saam met my lewensgenoot en ons onthou om dit gereeld te doen.
30. My lewensdrang is sterker as my doodsdwang, en solank as wat ek aanhou om my lewensdrang te versterk en my doodsdwang te verswak, sal ek gesond en gelukkig wees en fantastiese verhoudings hê.

31. Ek verander nou my mees negatiewe gedagte oor myself na _____.
32. Ek verander nou my mees negatiewe gedagte oor verhoudings na _____.
33. Ek en my lewensgenoot het altyd en sal altyd oneindige liefde, gesondheid, geluk, rykdom, harmonie, volledige self-uitdrukking en seksuele ekstase geniet.
34. My verlede is voltooi. Alles word nou harmonieus opgelos.
35. Al my vorige verhoudings word nou maklik en gemaklik uitgesorteer.
36. Ek en my lewensgenoot gee mekaar meer as genoeg psigiese spasie waarin ons gemaklik voel.
37. Ek neem nou verantwoordelik vir my gevoelens van jaloesie en blameer dit nie op my omstandighede nie.
38. Hoe meer ek myself liefhet, hoe minder jaloesie het ek.
39. My sekslewe verbeter daaglik.
40. Aangesien mense my behandel soos wat ek myself behandel, behandel ek myself nou wonderlik.
41. Ek is 'n beeldskone liefdevolle persoon, en ek verdien liefde.
42. Elke dag, op elke manier, word ek meer en meer oop om te ontvang.
43. Al my verhoudinge is nou liefdevol, langdurig en harmonieus.
44. Ek word altyd gevoed in my verhoudinge.
45. My kommunikasie in my verhoudings is altyd helder en produktief.
46. Ek behandel altyd my lewensmaat met die grootste deernis.
47. Ek en my maat gee maklik oor aan die hoogste spirituele gedagte.
48. Ons hanteer nou altyd ons woede op die gepaste manier.
49. Ons vertel albei altyd die waarheid so vinnig as wat ons kan.
50. Elke dag druk ons verbaal en fisies meer en meer liefde vir mekaar uit.
51. Ons verhouding word elke dag meer en meer opwindend.
52. Elke dag, op elke manier, groei ons nader en nader aan mekaar.
53. Elke dag word ons verhouding meer en meer romanties en standvastig.
54. Elke dag voel ons meer en meer passievol en gesond.
55. Ek sê daaglik dankie vir hierdie maat en ek erken my bydrae in die skepping van die verhouding.
56. Ek en my lewensmaat dien God saam en druk die Gees vreugdevol uit deur ons lewe en lig met die wêreld te deel.
57. Ons verhouding is gevul met vreugde, genot en 'n bewus-wees van wonderwerke.
58. Ons verhouding word volmaak net soos wat ons volmaak word.
59. Ek kan maklik nuwe verhoudinge skep wanneer ek ook al wil deur die krag van my gedagtes.
60. Hoe mooier my gedagtes, hoe mooier die mense wat ek aantrek.

Hierdie boekie oor die Bevestigings vir Verhoudings is ook elektronies beskikbaar op my webtuiste. Om hierdie boekie, sowel as 'n hele paar ander boekies en CD's af te laai, besoek gerus my webtuiste - **www.susankriegler.com** - of scan die QR Kode hieronder. Afsprake kan ook op my webtuiste gemaak word, of jy kan gerus die ontvangs kontak.

-Susan-

Dr Susan Kriegler
Educational Psychologist

181 Beckett Street
Arcadia
Pretoria
0083

Tel: 060 6215 398
Email: reception.smk@yebo.co.za

www.susankriegler.com
www.facebook.com/DrSusanKriegler
www.facebook.com/SusanKrieglerArt



WEBSITE



FACEBOOK



**SUSAN KRIEGLER
ART**

