

## Begin de dag met een affirmatie

Voordat je dag begint zeg dan een affirmatie 7 keer hardop achter elkaar.

En houd deze zin gedurende de dag in je hoofd, zodat dit het onderwerp van de dag wordt.

Je kan elke dag een andere affirmatie nemen of je gebruikt dezelfde gedurende een aantal dagen.

Doe wat voor jou fijn voelt.

Ga eens rustig zitten en neem de tijd om een paar zinnen op te schrijven die bij je passen, zodat je die aankomende week kan gebruiken.

Een paar voorbeelden:

- Ik laat mijn extra gewicht los, want ik ben het waard om een slank en gezond lichaam te hebben.
- Vandaag maak ik keuzes die alleen maar goed voor mij zijn.
- Vandaag laat ik me leiden door alleen maar positieve gedachtes.
- Ik eet vandaag alleen maar gezonde voeding, zodat ik mijn extra gewicht verlies.
- Ik ben het waard om in mijn eigen kracht te staan en te zijn wie ik ben.