

## Affirmaties

Soms is het fijn om affirmaties te gebruiken, kies er een uit (of verzin er zelf een die bij jou past) en hang het ergens op zodat je het vaak ziet. Herhaal het zo vaak als je kan 3 keer achter elkaar, zodat je de positieve gedachte bekrachtigd/versterkt.

- Ik ben krachtig
- Ik heb veerkracht
  - Ik leef
- Ik ben dankbaar voor wat er wel is (of vul iets in)
  - Ik kan dit
  - Ik ben moedig
  - Ik ben geliefd
  - Ik ben niet alleen
- Ik ben liefdevol naar mezelf
  - Ik waardeer mezelf
  - Ik hou van het leven
- Ik ben veilig bij mezelf
  - Ik ben gezond
  - Ik heb vertrouwen
  - Ik mag gevoelig zijn
  - Ik mag onzeker zijn
- De toekomst bestaat nog niet
- Ik leef in het nu, morgen is morgen pas
  - Ik ga mijn emoties niet uit de weg
- Hoe ik me voel bepaalt niet wie ik ben
  - Wat ik nu voel gaat voorbij
  - .....