

## DOEN

**Visualiseer dagelijks je doel gedurende vijf minuten. Koppel hieraan twee positieve gedachten en twee positieve acties.**

### INSPIRATIE VOOR POSITIEVE GEDACHTEN VOOR ELKE DAG

- ⇒ Ik hou van mezelf en ik straal vandaag.
- ⇒ Ik ben mooi. (Als dit echt niet lukt, zeg dan: ik word elke dag mooier.)
- ⇒ Moeiteloos creëer ik mijn leven zoals ik het het liefst wil.
- ⇒ Ik accepteer mezelf helemaal, ook mijn mindere kanten.
- ⇒ Moeiteloos bereik ik het gewicht dat precies bij me past.
- ⇒ Mijn dag wordt mooi vandaag, hoeveel ik ook weeg.
- ⇒ Ik bereik makkelijk mijn streefgewicht.
- ⇒ Ik laat steeds eenvoudiger mijn negatieve gewoontes los.
- ⇒ Mijn lichaam is gezond, alle cellen in mijn lichaam werken superhard aan mijn gezondheid.
- ⇒ Alle cellen in mijn lichaam stralen nu van gezondheid.
- ⇒ Ik ontdek nu hoe mooi en talentvol ik ben.
- ⇒ Ik hou van mezelf en ik sta mezelf nu toe te leven in geluk, liefde, succes en overvloed.
- ⇒ Ik verdien het.
- ⇒ Ik heb een prachtig lichaam, ik ben mooi en straal van gezondheid.
- ⇒ Ik ben onweerstaanbaar.
- ⇒ Ik ben gek op groente en fruit en ik respecteer mijn lichaam.

*Positieve gedachten  
geven me  
rust en kracht.*

*Ik trek mensen aan  
die mij graag willen  
helpen en ondersteunen  
met wat ik wil  
bereiken.*



- ⇒ Ik gun mezelf af en toe iets ongezonds en geniet daar dan ook van.
- ⇒ Ik stop met oordelen en zie alles met liefdevolle ogen.
- ⇒ Ik ben sterk en zelfverzekerd.
- ⇒ Moeiteloos kom ik voor mezelf op zonder een ander te kwetsen.
- ⇒ Ik ben trouw aan mezelf.
- ⇒ Al mijn angsten zijn maar kleine drempeltjes, waar ik glimlachend over stap.
- ⇒ Vanaf nu kies ik voor mezelf.
- ⇒ Ik heb een mooi leven, ik leer uit mijn problemen en geef ze een positieve wending.
- ⇒ Ik ben veilig, ik voel me beschermd.
- ⇒ Ik relativeer vandaag met een lach.
- ⇒ Vandaag glimlach ik naar iedereen.
- ⇒ Er is tijd genoeg om alles te doen wat ik wil.
- ⇒ Ik heb het rotsvaste vertrouwen dat alles wat ik moet weten aan mij geopenbaard wordt.

*Moeiteloos eet ik  
alleen dat wat goed en  
gezond voor me is.*

*Ik voel me goed en  
ik waardeer mijn  
lichaam elke dag  
meer en meer.*

