



01

Week 5

new
mom

Zelfverzekerdheid

Hoe 'verzekerd' kun jij zijn van jezelf? Kun jij écht van jezelf op aan? JA! Dit kan je, ga maar eens na wat jij allemaal voor uitdagingen jij op je pad hebt gekregen in jouw leven.

Je gaat geloven wat je jezelf vertelt, dus ga het label 'onzeker' vervangen door 'zeker'. Jij mag en kan zeker zijn van jezelf, want jij kunt van jezelf op aan!

Geloof in jouw verhaal

Je kunt je mindset, maar ook je fysieke gesteldheid beïnvloeden door een heel simpele truc (zie TedTalk in deze week). En zoals je weet zijn je lichaam en mindset onlosmakelijk verbonden. Jouw positieve gedachten op een hoog trillingsniveau hebben dus invloed op jouw lichaam. Op wat je uitstraalt, op welke spieren aanspannen of juist ontspannen.

Geloof in jouw eigen goedheid, en wees eens wat minder streng voor jezelf! Jij bent de beste jij!