Affirmaties

new mom

Aanpak

1. Neem een element uit je nieuwe verhaal, waar je graag wilt zijn. Hoe wil je je voelen?
2. Vermijd de woorden: willen, geen en niet.
3. Formuleer de zin(nen) alsof je er al bent:
   'Ik voel me rustig en ontspannen' i.p.v.
   'Ik wil me rustig en ontspannen' voelen.
4. Kies een zin die je vertrouwen en kracht geeft.
5. Zorg dat je de affirmatie minimaal één keer per dag tegenkomt (een geeltje/herinnering op je telefoon/etc.).

Voorbeelden

- Ik mag er zijn
- Ik ben trots op mezelf (of als deze te 'ver weg' is: Ik ben goed zoals ik ben – Ik mag mezelf zijn)
- Vandaag ben ik de beste versie van mezelf
- Ik accepteer mezelf zoals ik ben
- Ik mag mezelf zijn
- Ik geef mezelf de ruimte om fouten te maken
- Ik mag ook zelf ontvangen, ik doe ertoe
- Ik neem de tijd voor mezelf
- Ik zorg goed voor mezelf