



32

Daily Affirmations

D A G E L I J K S E
A F F I R M A T I E S



Marga Hogenhuis

Waar jij je op
FOCUST
is wat
GROEIT

Alsjeblieft, bijgaand 32 affirmaties die je dagelijks kunt gebruiken! Je kunt er één kiezen voor de dag of de week, of je leest er meerdere op een dag. Wissel dan eens van blad en kijk welke jij de komende periode nodig hebt.

Als je wilt dat er iets verandert, moet je iets veranderen.

Of het nu gaat om je gezondheid, je werk, je liefdesleven of je geld.

Verander je mindset, verander je manier van denken en de rest zal volgen.

Deze affirmaties kunnen je helpen om je mindset te veranderen. Dus begin je dag met een affirmatie en eindig je dag met een affirmatie.

We hebben allemaal delen in ons leven waar we een upgrade voor kunnen gebruiken! Maar alleen als je je op de juiste dingen concentreert, zullen de juiste dingen veranderen.

Wil je meer zelfvertrouwen hebben? Concentreer je op wat je goed doet.

Wil je meer geld? Verander je geldmindset.

Als bonus vind je een Not-to-do-lijst, een werkblad van 3 minuten om het gevoel van eigenwaarde te vergroten en een visionboard-sjabloon om je focus te verleggen naar wat je wilt in het leven en een werkblad Hier word ik blij van om je endorfine aan te zetten! Dit zijn tools die ik ook tijdens mijn sessies gebruik en bewezen effectief!

Ik wens voor jou dat je wensen uitkomen!

Liefs, Marga

32

Daily Affirmations

Ik hou van mijzelf en accepteer wie ik ben.

Ik voel me geweldig!

Ik vind vrijheid in mijn kwetsbaarheid

Ik ben precies waar ik nu moet zijn

Ik laat de controle over dingen die ik niet kan veranderen los

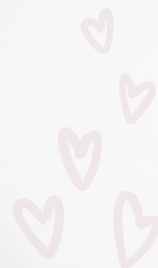
Ik ben het waard

Ik bepaal zelf mijn eigenwaarde

Ik hou van mezelf en ik ben dankbaar voor mijn lijf

Ik ben kalm en voel rust

Mijn groei is een continu proces



32
Daily Affirmations

Ik ben intelligent

Ik heb humor

Ik heb een geweldige kont

Mijn vrienden vinden mij leuk zoals ik ben

Ik ben niet perfect en dat is ok

Ik ben dankbaar voor mijn huis

Ik heb tijd om dingen te doen die ik
leuk vind

Mijn gedachten doen ertoe

Ik geef mezelf toestemming om
ruimte in te nemen

Ik mag luidruchtig zijn

Ik vind mezelf leuk

32

Daily Affirmations

Ik hou van mij

Ik ben mooi

Ik verdien en ontvang enorme hoeveelheden
liefde elke dag weer

Mijn gevoelens doen ertoe

Ik ben dankbaar voor alle dierbaren
in mijn leven

Er wordt zo ongeloofelijk veel
van mij gehouden

Ik hou van mijn lichaam

Ik mag ook nee zeggen

Mijn vergissingen zijn niet wie ik ben

Ik ben belangrijk en ik doe ertoe

Ik ben genoeg

Waar jij je op
FOCUST
is wat
GROEIT

De volgende oefening is het maken van een visionboard. Zet je visie om in beelden. Verzamel teksten en beelden wat jij voor jezelf en jouw toekomst wenst.

Zet het visionboard ergens neer waar je het elke dag ziet en voel dan wat het bij je oproept. Het gaat niet om positief denken maar om positief voelen. Het is het gevoel wat een energie heeft en die energie heeft een vorm en die wordt omgezet in materie.

Laat je toekomst die vorm krijgen die jij wenst!

SPIRITUALITEIT

FAMILIE

VISION BOARD

Worksheet

RIJKDOM

CARIERE

Believe

it

To

have

it.

GEZONDHEID

LIEFDE

KENNIS

Waar jij je op
FOCUST
is wat
GROEIT

De volgende oefening is het maken van een Niet To Do Lijst. Als je dingen wilt veranderen, kun je ook kijken naar wat je niet meer wilt doen. Wat je geen energie geeft of wat je niet meer verder helpt.

Ga eens na welke dingen jij anders zou willen doen en kijk of je het de volgende keer anders kunt doen!

MIJN NIET-TO-DO LIJST

Dingen die mij afleiden en zonde zijn van mijn tijd:

Dingen die mij stress geven en dingen die mij angstig maken:

Dingen of mensen die energie nemen:

Dingen waar ik een verplichting voel om ze te moeten doen:

Dingen die niet echt hoeven:

Dingen die niet mijn verantwoordelijkheid zijn of die ik niet in de hand heb:

Waar jij je op
FOCUST
is wat
GROEIT

De volgende oefening noem ik ook wel je wit-boek. In plaats van een zwartboek met allemaal ellende ga je je focussen op wat allemaal wel goed gaat en waar je trots op bent. Als je deze pagina meerdere keren uit print en dagelijks invult, heb je na een week of 3 al een mooi witboek bij elkaar!

Als er dan dagen zijn dat je het even niet voelt, als je zelfvertrouwen wel een boost kan gebruiken, pak je dit witboek erbij en lees je wat je allemaal al hebt gedaan en waar jij blij van wordt.

Shift je focus naar Happiness!

3 minuten
EIGEN WAARDE
JOURNAL

I E T S W A T I K G O E D D E E D V A N D A A G

H I E R W E R D I K B L I J V A N V A N D A A G

I K V O E L D E M I J T R O T S T O E N I K



Waar jij je op
FOCUST
is wat
GROEIT

De laatste oefening is om je energie level en je frequentie te verhogen. Dingen doen die je blij maken en bewegen geven je het blijdschapshormoon, endorfine. Eigenlijk is dat je eigen anti-depressiva!

Dus als je dit weet, je lichaam maakt het aan, doe dan iets leuks vandaag! Dat is het beste medicijn!

Shift je focus naar Happiness!

Things That make me
HAPPY!

JOURNAL

HIER WORD IK BLIJ VAN:

KIES ÉÉN VAN DEZE DINGEN

OM VANDAAG TE DOEN



Raise Your Vibration

CHECKLIST

- DANKBAARHEID OEFENEN
- EEN WANDELING MAKEN
- MEDITEREN
- EEN BAD NEMEN
- NAAR INSPIRERENDE MUZIEK
LUISTEREN
- KOM IN BEWEGING



THE
DISTANCE
between
DREAMS &
REALITY
is called
FICTION



Marga Hogenhuis