

AFFIRMATIES

Ik zorg goed voor mezelf

Mijn lichaam is mijn tempel

Mijn lichaam en geest zijn verbonden met elkaar

Ik luister

Ik adem liefde in en dat wat mij niet meer dient adem ik uit

Ik beheers mijn adem en dus beheers ik mijn leven

Ik adem voluit, ik leef voluit

Ik bewandel mijn pad in mijn tempo

Ik ben me bewust van mijn gedachten

Ik ben eerlijk

Ik ben aardig naar de ander én mezelf

Ik beheers mijn gedachten en mijn emoties

Ik observeer mijn gedrag

Ondanks onrust van buitenaf vind ik de rust in mezelf elke keer terug

Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn gedrag

Ik ben tevreden

Ik heb vertrouwen

Ontspannen beweeg ik door het leven