VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

BIJLAGE OEFENING 9

STERKE GEDACHTENLIJST

Hoe vaker we een gedachte hebben, hoe meer we er in gaan geloven (mijn hersenen trainen om positief te denken).

VOORBEELDEN VAN HELPENDE GEDACHTEN:
Ik ben kalm en beheerst en sta open om de overvloed van het universum te ontvangen.
Ik geloof en heb vertrouwen in de bron die alles mogelijk maak.
Ik ben geweldig, dynamisch en vindingrijk!
Ik ben er al in geslaagd!
Ik ben gefocust op het waarmaken van mijn dromen.
Ik ben blij, dankbaar en dankbaar voor wat ik al heb.
Elke dag kom ik dichter bij mijn doelen.
Ik kan het omdat ik denk dat ik het kan!
Ik ben krachtig.
Ik geef mezelf de ruimte om fouten te maken.
Ik durf iets nieuws uit te proberen.

KAN JIJ NOG HELPENDE GEDACHTEN TOEVOEGEN?