

# Journey Well Spiegelwerk en Affirmaties

Op deze 'Wat Volgt Na IK BEN volgt jou' vul je je naam in op de lege plek achter Ik Hou Van Jou \_\_\_\_\_, print het uit, hang het op je spiegel en maak van deze oefening een dagelijkse gewoonte.

Spiegelwerk-affirmaties zijn een van de meest intense, onthullende en lonende tools die er zijn die Zelfliefde bevorderen. Met het beoefenen van spiegelwerk-affirmaties, geef je jezelf gratie en vriendelijkheid, wat inhoudt dat je jezelf niet schaamt of de schuld geeft van tekortkomingen uit het verleden. Je kan het verleden achter je laten en jezelf succesvol richten op een betere, mooiere wereld.

Om met Spiegelwerk-Affirmaties te beginnen, ga naar de spiegel en kijk je jezelf recht in je ogen. In het begin is dit is lastig om te doen. Veel mensen vertellen over hun eerste poging en zeiden dat ze verbaasd waren omdat ze zichzelf niet in de ogen konden kijken zonder zichzelf te bekritisieren en hun imperfecties op te merken.

Als dit jou overkomt, veroordeel jezelf niet, merk het alleen op. Als er tranen vrijkomen, laat ze dan stromen. Het is allemaal onderdeel van het proces om de mooie persoon in jezelf te vinden en lief te hebben. De ware JIJ.

Zeg vervolgens 'Ik hou van jou, gevolgd door je naam en een positieve affirmatie. Tegen jezelf zeggen 'Ik hou van jou' kan de eerste paar keer vreemd en ongemakkelijk zijn maar maak dit onderdeel van je routine.

We raden aan om het net zo vaak te doen als je je tandenpoetst. Goede zorg voor je geest is essentieel om de beste versie van jezelf worden!

Wat Volgt Na IK BEN volgt jou

Kijk in de Spiegel en zeg Ik hou van jou \_\_\_\_\_

Ik ben me ervan bewust dat MIJN Gedachten Mijn Realiteit Creëren

Ik ben Dapper

Ik ben Zelfverzekerd

Ik ben Vastbesloten

Ik ben Energiek

Ik ben Sterk

Ik ben Dankbaar

Ik ben Gezond

Ik Hou Van Jou \_\_\_\_\_

Ik ben Inspirerend

Ik ben Goed op weg

Ik ben Aardig

Ik ben Liefdevol  
Ik ben Meer dan genoeg  
Ik ben Zorgzaam  
Ik ben Optimistisch  
Ik ben Krachtig  
Ik Hou Van Jou \_\_\_\_\_  
Ik ben Eigenzinnig  
Ik ben Succesvol  
Ik ben Vastberaden  
Ik ben Moedig  
Ik word Gewaardeerd  
Ik ben Waardevol  
Ik ben Buitengewoon  
Ik ben YES!  
Ik ben IJverig  
Ik Hou Van Jou \_\_\_\_\_

(Alphabetical)

Ik heb aandacht voor het feit dat MIJN Gedachten Mijn Realiteit Creëren  
Ik ben Belangrijk  
Ik ben Creatief  
Ik ben Dankbaar  
Ik ben Energiek  
Ik heb Focus  
Ik ben Gezond  
Ik ben Harmonieus  
Ik Hou Van Jou \_\_\_\_\_  
Ik ben Inspirerend

Ik Juich mezelf toe

Ik ben Krachtig

Ik ben Liefdevol

Ik ben Meer Dan Genoeg

Ik ben Nieuwsgierig

Ik ben Optimistisch

Ik ben Perfect zoals ik ben

Ik Hou Van Jou \_\_\_\_\_

Ik ben Quality

Ik ben Relaxed

Ik ben Succesvol

Ik ben Trots op mezelf

Ik ben Uniek

Ik ben Vastberaden

Ik ben Waardevol

Ik heb de X-factor

Ik ben YES!

Ik heb Zelfvertrouwen

Ik Hou Van Jou \_\_\_\_\_