

JE AFFIRMATIES

1. IK ZAL MIJN LICHAAM LATEN ZIEN DAT HET ME KAN VERTROUWEN DOOR VOEDSEL NIET TE BEPERKEN.
2. IK ZAL AL MIJN VOEDSEL GELIJK ZIEN, GEEN VOEDSEL IS GOED OF SLECHT.
3. INTUÏTIEF ETEN IS EEN REIS, EN IK LEER GAANDEWEG. HET IS OKÉ OM NIET PERFECT TE ZIJN.
4. IK BEN MEER DAN HET VOEDSEL DAT IK EET.
5. HET VOEDSEL DAT IK EET, HEEFT GEEN INVLOED OP MIJN EIGENWAARDE.
6. IK KIES ERVOOR OM VANDAAG IN EEN POSITIEF DAGLICHT TE ZIEN, HET IS EEN NIEUWE DAG OM TE LEREN.
7. WAT IK GISTEREN HEB GEGETEN, DICTEERT NIET WAT IK VANDAAG EET.
8. IK VERDIEN HET OM MIJN LICHAAM TE VOEDEN.
9. GROEI KOMT VAN BUITEN ONZE COMFORTZONES.
10. OM ME WEER OP MIJN GEMAK TE VOELEN MET ETEN, MOET IK ME EERST EEN BEETJE ONGEMAKKELIJK VOELEN.
11. HOE MIJN LICHAAM ER OOK UITZIET, IK ZAL NOG STEEDS MEZELF ZIJN.

WAT ZIJN JE 3 FAVORIETEN?

.....

.....

.....