

Kies er 3 uit die je een tijdje iedere dag tegen jezelf zegt. Bijvoorbeeld net nadat je wakker wordt. Je geest is dan heel ontvankelijk voor nieuwe boodschappen.

1. Ik ben helemaal goed zoals ik ben
2. Ik verdien liefde, zonder dat ik iets hoeft te doen
3. Ik ben de liefde van anderen waard
4. Ik doe wat ik kan, dat is goed genoeg
5. Ik mag fouten maken, ik hoeft niet perfect te zijn
6. Al mijn gevoelens mogen er zijn
7. Vanaf nu, heet ik al mijn gevoelens welkom
8. Ik ben de moeite waard
9. Al mijn unieke kwaliteiten en eigenschappen mogen er zijn
10. Ik ben mooi zoals ik ben
11. Ik hou van mij
12. Ik hou van mezelf zoals ik ben
13. Ik ben niet perfect maar goed genoeg
14. Ik hoeft liefde niet te verdienen
15. Ik mag mijn mening geven
16. Ik mag mijn gevoelens uitspreken
17. Alles mag er zijn
18. Alles is goed zoals het nu is
19. Ik accepteer het leven zoals het nu is
20. Ook al hou jij niet van mij, dit zegt niets over mij
21. Ik mag ik zijn en jij mag jij zijn
22. Ik luister naar mijn gevoelens
23. Ik erken mijn eigen gevoelens en behoeftes
24. Ik hou van mij
25. Ik waardeer mezelf voor wie ik werkelijk ben