

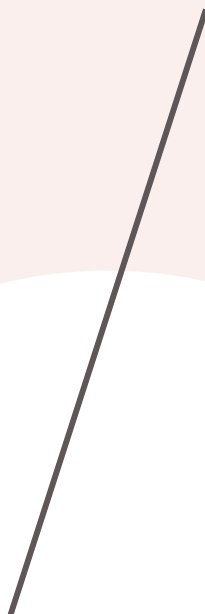
A WHOLE NEW YOU
WORKBOOK

MODULE 1 OPDRACHT 5

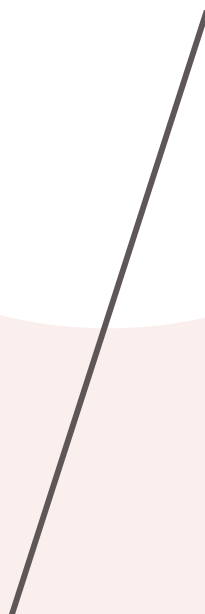
Self worth

INTENSIVE

05



A F F I R M A T I V E S



05

Module 1

A F F I R M A T I E S

Opdracht

0 5

O P S T E L L E N V A N
A F F I R M A T I E S

DE OPDRACHT

HET OPSTELLEN VAN JOUW AFFIRMATIES

Soms weet je al wat je diepste verlangens zijn. Je hoeft er niet eens over na te denken. Maar soms heb je ook momenten dat het lijkt alsof je er nu even niet bewust van bent. Dit kan komen omdat je moe bent, je focus op andere dingen ligt of je bent even out of line with yourself.

Ga deze opdracht niet maken als het nu al voelt als een hele opgave. Want als je focus niet goed zit dan ga je affirmaties verzinnen. En het laatste wat jij wilt is verzinnen wat jij wenst.

Je wilt je affirmaties opschrijven vanuit gevoel. Vanuit je diepste wens. Ben je nu wel helemaal in lijn met je verlangens? Maak dan de opdrachten op de volgende bladzijden.

Merk je dat je niet in lijn bent met je verlangen? Dan wil ik je vragen om eerst even tot jezelf te komen. We gaan echt kijken naar "**wat verlang je nu het meest?**" En dat weet je diep van binnen al. Dus waarschijnlijk zit er nu nog iets in de weg waardoor jij je verlangens niet kunt benoemen. Geef jezelf de ruimte om je verlangens tot je te laten komen zonder dat je hier moeite voor moet doen. Op de volgende pagina's heb ik wat tools voor je om tot jezelf te komen.

*Some ideas to get in
line with your desires*

PICK ONE

MEDITEER

Zoek een youtube video op
en mediteer voor 15 minuten.

DOE IETS DAT JE LEUK VIND

Zorg ervoor dat je in een feel good
mood komt.

RELAX

Doe iets waar jij rustig van wordt.

TAKE A SHOWER

Neem een douche om tot rust te komen.

KIES EEN ANDER MOMENT

Of kies gewoon een ander moment om
deze opdracht te maken.



1.IK VOEL ME.....

**STEL JE HAD DAT AL WAT JE WENST? OF STEL JE
WAS AL DAT WAAR JIJ NAAR VERLANGT? HOE ZOU
JIJ JE DAN VOELEN? DUS WAT ALS HET ER AL IS?**

KEEP IT SIMPLE!

IK VOEL ME....

2. WANT.....

WAAROM VOEL JIJ JE DAN ZO? WAT HEB JE DAN
BEREIKT? WAT BEN JE DAN? WAT DOE JE DAN?
SCHRIJF HIER DUS JE VERLANGEN OF DOELEN OP.
(WAT WIL JE HET ALLERLIEFST) WAT WIL JE ECHT?

WAT WIL JE NU? NIET OVER 5 JAAR OF IN DE
TOEKOMST. WAT IS NU GEWENST? WANT JE ECHTE
VERLANGENS GAAN ALTIJD OVER WAT JE NU ZOU
WILLEN. VRAAG JEZELF DAN OOK AF IS DIT WAT IK
NU ECHT WIL OF ZOU HET OOK OKÉ ZIJN ALS HET
OVER X AANTAL JAAR IS? ZO JA, DAN IS HET DUS
GEEN VERLANGEN DIE JE NU HEBT.

KEEP IT SIMPLE!

WANT....IK BEN.....IK HEB....IK DOE....

3.MIJN WERELD.....

HIER LEG JE UIT HOE JE WERELD IS, ALS JIJ BENT
WAT JE WILT ZIJN. ALS JIJ DOET WAT JE WILT DOEN.
ALS JE HEBT WAT JE WILT HEBBEN. WAT ZIE JE DAN
TERUG IN JOUW WERELD?

KEEP IT SIMPLE!

MIJN WERELD IS....

Pak nu 1 verlangen en vul
onderstaande in:

AFFIRMATION 1

IK VOEL ME: NOEM HIER MAX 3 GEVOELSWOORDEN OP VAN 1 VERLANGEN

WANT.....IK BEN...IK HEB... IK DOE.... (SCHRIJF JE VERLANGEN IN 1 ZIN OP)

MIJN WERELD IS..... SCHRIJF IN MAX 3 ZINNEN OP HOE JOUW WERELD IS ALS JIJ
BENT/ HEBT/ DOET WAT JIJ VERLANGT.

VOORBEELD

SCHRIJF NU JE AFFIRMATIE OP: (DIT IS EEN VOORBEELD)

IK VOEL ME VRIJ, GEDREVEN EN ENTHOUSIAST.

WANT IK HEB MIJN DROOMBAAN ALS HEALTH
CONSULENTE.

MIJN WERELD IS MIJ DANKBAAR OMDAT IK ELKE
DAG MENSEN MAG HELPEN OM GEZONDER TE
LEVEN. MEER MENSEN ZULLEN HIERDOOR
GELUKKIGER EN VRIJER IN HET LEVEN STAAN.

VOORBEELD

SCHRIJF NU JE AFFIRMATIE OP: (DIT IS EEN VOORBEELD)

IK VOEL ME GELIEFD, DANKBAAR EN MOOI.

WANT IK HEB EEN LIEFDEVOLLE PARTNER.

MIJN WERELD ZIT VOL LIEFDE, VERTROUWEN,
NIEUWE ONTDEKKINGEN, PASSIE.....

AFFIRMATIE 1

SCHRIJF NU JE AFFIRMATIE OP VOOR 1 VERLANGEN. HOU HET SIMPEL, DUIDELIJK EN KORT.

1.IK VOEL ME

2.WANT

3.MIJN WERELD IS

Pak nu 1 verlangen en vul
onderstaande in:

AFFIRMATIE 2

IK VOEL ME: NOEM HIER MAX 3 GEVOELSWOORDEN OP VOOR 1 VERLANGEN

WANT.....IK BEN...IK HEB... IK DOE.... (SCHRIJF JE VERLANGEN IN 1 ZIN OP)

MIJN WERELD IS..... SCHRIJF IN MAX 3 ZINNEN OP HOE JE WERELD IS ALS JIJ BENT/
HEBT/ DOET WAT JIJ VERLANGT.

AFFIRMATIE 2

SCHRIJF NU JE AFFIRMATIE OP VOOR 1 VERLANGEN. HOU HET SIMPEL, DUIDELIJK EN KORT.

1.IK VOEL ME

2.WANT

3.MIJN WERELD IS

Pak nu 1 verlangen en vul
onderstaande in:

AFFIRMATIE 3

IK VOEL ME: NOEM HIER MAX 3 GEVOELSWOORDEN OP VOOR 1 VERLANGEN

WANT.....IK BEN...IK HEB... IK DOE.... (SCHRIJF JE VERLANGEN IN 1 ZIN OP)

MIJN WERELD IS..... SCHRIJF IN MAX 3 ZINNEN OP HOE JE WERELD IS ALS JIJ BENT/
HEBT/ DOET WAT JIJ VERLANGT.

AFFIRMATIE 3

SCHRIJF NU JE AFFIRMATIE OP VOOR 1 VERLANGEN. HOU HET SIMPEL, DUIDELIJK EN KORT.

1.IK VOEL ME

2.WANT

3.MIJN WERELD IS

Pak nu 1 verlangen en vul
onderstaande in:

AFFIRMATIE 4

IK VOEL ME: NOEM HIER MAX 3 GEVOELSWOORDEN OP VOOR 1 VERLANGEN

WANT.....IK BEN...IK HEB... IK DOE.... (SCHRIJF JE VERLANGEN IN 1 ZIN OP)

MIJN WERELD IS..... SCHRIJF IN MAX 3 ZINNEN OP HOE JE WERELD IS ALS JIJ BENT/
HEBT/ DOET WAT JIJ VERLANGT.

AFFIRMATIE 4

SCHRIJF NU JE AFFIRMATIE OP VOOR 1 VERLANGEN. HOU HET SIMPEL, DUIDELIJK EN KORT.

1.IK VOEL ME

2.WANT

3.MIJN WERELD IS

Pak nu 1 verlangen en vul
onderstaande in:

AFFIRMATIE 5

IK VOEL ME: NOEM HIER MAX 3 GEVOELSWOORDEN OP VOOR 1 VERLANGEN

WANT.....IK BEN...IK HEB... IK DOE.... (SCHRIJF JE VERLANGEN IN 1 ZIN OP)

MIJN WERELD IS..... SCHRIJF IN MAX 3 ZINNEN OP HOE JE WERELD IS ALS JIJ BENT/
HEBT/ DOET WAT JIJ VERLANGT.

AFFIRMATIE 5

SCHRIJF NU JE AFFIRMATIE OP VOOR 1 VERLANGEN. HOU HET SIMPEL, DUIDELIJK EN KORT.

1.IK VOEL ME

2.WANT

3.MIJN WERELD IS

The image features a light pink background decorated with various shapes of confetti in shades of pink and white. A large, semi-transparent white circle is centered on the page, serving as a backdrop for the text.

**DON'T ONLY TALK
THAT AFFIRMATION.
WALK THAT
AFFIRMATION!**

Print it out!

PRINT JE AFFIRMATIES UIT EN HOU ZE BIJ JE.

LEES HET OP VOOR HET SLAPEN OF NA HET
OPSTAAN. LEES HET OP WANNEER JE TWIJFELT
AAN HET LEVEN. ALS HET EVEN NIET LEKKER GAAT,
BLIJF JE FOCUSSEN OP DIT VERLANGEN!

A WHOLE NEW YOU
UP TO THE NEXT

MAKE YOUR LIFE WORTH LIVING

Self worth