



Je brein maakt geen verschil of
jij iets tegen jezelf zegt of
dat een ander dat tegen je zegt.

Verrassend, toch?

KRACHTIGE WOORDEN

Opdracht 1:
Schrijf 3 positieve zinnen voor jezelf op.

En check even:

Zijn je zinnen

1. **positief**
2. **krachtig**
3. **passend bij wie je bent of wilt zijn?**

ELI: "Ik hou heel erg van complimentjes.
Niet gek, want daar maak je ook dopamine
van aan - het geeft je een goed gevoel.

Maar in plaats van dat ik dat extern ga
zoeken via Insta of mijn man, geef ik
die nu dagelijks aan mijzelf.

Tuurlijk voelt het idioot om jezelf ineens
de hemel in te prijzen.

Toch werkt het. En waarom?
Omdat woorden sterk van kracht zijn!

En als je woorden herhaalt, ziet je brein dat
als een belangrijk iets."

Ik zal even wat voorbeelden van
mezelf geven. En ja, dat voelt heel
gek om te delen, maar omdat het mij
geholpen heeft, kan het jou ook helpen.

Komt ie:

"Ik ben sterk en veerkrachtig"

"Ik ben waanzinnig creatief"

"Ik ben goed zoals ik ben"

ELI

spreker | schrijver | hoepelaar

