

# WEEK 8: GEDACHTEN OMDRAAIEN

Deze week staat in het teken van negatieve/onzekere/kritische gedachten omdraaien naar een positievere, liefdevollere en compassievollere stem.

Maak een lijstje van jouw meest voorkomende negatieve/onzekere gedachten over je lichaam en jezelf. En draai ze stuk voor stuk om naar een liefdevolle en compassievolle stem.

Negatieve/onzekere gedachte:

Liefdevolle/compassievolle stem:

Negatieve/onzekere gedachte:

Liefdevolle/compassievolle stem:

Negatieve/onzekere gedachte:

Liefdevolle/compassievolle stem:

Negatieve/onzekere gedachte:

Liefdevolle/compassievolle stem:

Negatieve/onzekere gedachte:

Liefdevolle/compassievolle stem:

Negatieve/onzekere gedachte:

Liefdevolle/compassievolle stem:

Negatieve/onzekere gedachte:

Liefdevolle/compassievolle stem:

# WEEK 8: GEDACHTEN OMDRAAIEN

Wees deze week bewust van alle negatieve/onzekere gedachten die naar boven komen en draai ze ter plekke om naar een liefdevolle en compassievolle stem. Noteer hieronder welke je bent tegen gekomen en hoe je ze hebt omgedraaid.

Negatieve/onzekere gedachte:

Liefdevolle/compassievolle stem:

Negatieve/onzekere gedachte:

Liefdevolle/compassievolle stem:

Negatieve/onzekere gedachte:

Liefdevolle/compassievolle stem:

Negatieve/onzekere gedachte:

Liefdevolle/compassievolle stem:

Negatieve/onzekere gedachte:

Liefdevolle/compassievolle stem:

Negatieve/onzekere gedachte:

Liefdevolle/compassievolle stem:

Negatieve/onzekere gedachte:

Liefdevolle/compassievolle stem:

Veel succes!

Liefs, Milou