


Affirmatiesdagboek



Een 30-daags begeleid dagboek



Dagelijkse Invoer

Gemaakt met LoomJournals

Hoe gebruik je dit dagboek

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

Datum: _____

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Waarom ik dit geloof *(welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)*

Visualisatie *(visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)*

Bewijs van vandaag *(wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)*

Twijfel loslaten *(benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)*

Datum: _____

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Waarom ik dit geloof *(welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)*

Visualisatie *(visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)*

Bewijs van vandaag *(wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)*

Twijfel loslaten *(benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)*

Datum: _____

Affirmatie van vandaag (schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)

Waarom ik dit geloof (welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)

Visualisatie (visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)

Bewijs van vandaag (wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)

Twijfel loslaten (benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)

Waar ik vandaag dankbaar voor ben (waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)

Datum: _____

Affirmatie van vandaag (schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)

Waarom ik dit geloof (welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)

Visualisatie (visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)

Bewijs van vandaag (wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)

Twijfel loslaten (benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)

Waar ik vandaag dankbaar voor ben (waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)

Datum: _____

Affirmatie van vandaag (schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)

Waarom ik dit geloof (welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)

Visualisatie (visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)

Bewijs van vandaag (wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)

Twijfel loslaten (benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)

Waar ik vandaag dankbaar voor ben (waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)

Datum: _____

Affirmatie van vandaag (schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)

Waarom ik dit geloof (welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)

Visualisatie (visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)

Bewijs van vandaag (wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)

Twijfel loslaten (benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)

Waar ik vandaag dankbaar voor ben (waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)

Datum: _____

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Waarom ik dit geloof *(welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)*

Visualisatie *(visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)*

Bewijs van vandaag *(wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)*

Twijfel loslaten *(benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)*

Datum: _____

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Waarom ik dit geloof *(welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)*

Visualisatie *(visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)*

Bewijs van vandaag *(wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)*

Twijfel loslaten *(benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)*

Datum: _____

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Waarom ik dit geloof *(welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)*

Visualisatie *(visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)*

Bewijs van vandaag *(wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)*

Twijfel loslaten *(benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)*

Datum: _____

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Waarom ik dit geloof *(welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)*

Visualisatie *(visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)*

Bewijs van vandaag *(wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)*

Twijfel loslaten *(benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)*

Datum: _____

Affirmatie van vandaag (schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)

Waarom ik dit geloof (welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)

Visualisatie (visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)

Bewijs van vandaag (wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)

Twijfel loslaten (benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)

Waar ik vandaag dankbaar voor ben (waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)

Datum: _____

Affirmatie van vandaag (schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)

Waarom ik dit geloof (welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)

Visualisatie (visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)

Bewijs van vandaag (wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)

Twijfel loslaten (benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)

Waar ik vandaag dankbaar voor ben (waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)

Datum: _____

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Waarom ik dit geloof *(welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)*

Visualisatie *(visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)*

Bewijs van vandaag *(wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)*

Twijfel loslaten *(benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)*

Datum: _____

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Waarom ik dit geloof *(welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)*

Visualisatie *(visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)*

Bewijs van vandaag *(wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)*

Twijfel loslaten *(benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)*

Datum: _____

Affirmatie van vandaag (schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)

Waarom ik dit geloof (welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)

Visualisatie (visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)

Bewijs van vandaag (wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)

Twijfel loslaten (benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)

Waar ik vandaag dankbaar voor ben (waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)

Datum: _____

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Waarom ik dit geloof *(welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)*

Visualisatie *(visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)*

Bewijs van vandaag *(wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)*

Twijfel loslaten *(benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)*

Datum: _____

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Waarom ik dit geloof *(welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)*

Visualisatie *(visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)*

Bewijs van vandaag *(wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)*

Twijfel loslaten *(benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)*

Datum: _____

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Waarom ik dit geloof *(welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)*

Visualisatie *(visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)*

Bewijs van vandaag *(wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)*

Twijfel loslaten *(benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)*

Datum: _____

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Waarom ik dit geloof *(welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)*

Visualisatie *(visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)*

Bewijs van vandaag *(wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)*

Twijfel loslaten *(benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)*

Datum: _____

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Waarom ik dit geloof *(welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)*

Visualisatie *(visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)*

Bewijs van vandaag *(wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)*

Twijfel loslaten *(benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)*

Datum: _____

Affirmatie van vandaag (schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)

Waarom ik dit geloof (welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)

Visualisatie (visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)

Bewijs van vandaag (wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)

Twijfel loslaten (benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)

Waar ik vandaag dankbaar voor ben (waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)

Datum: _____

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Waarom ik dit geloof *(welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)*

Visualisatie *(visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)*

Bewijs van vandaag *(wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)*

Twijfel loslaten *(benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)*

Datum: _____

Affirmatie van vandaag (schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)

Waarom ik dit geloof (welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)

Visualisatie (visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)

Bewijs van vandaag (wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)

Twijfel loslaten (benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)

Waar ik vandaag dankbaar voor ben (waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)

Datum: _____

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Waarom ik dit geloof *(welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)*

Visualisatie *(visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)*

Bewijs van vandaag *(wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)*

Twijfel loslaten *(benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)*

Datum: _____

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Waarom ik dit geloof *(welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)*

Visualisatie *(visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)*

Bewijs van vandaag *(wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)*

Twijfel loslaten *(benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)*

Datum: _____

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Waarom ik dit geloof *(welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)*

Visualisatie *(visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)*

Bewijs van vandaag *(wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)*

Twijfel loslaten *(benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)*

Datum: _____

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Waarom ik dit geloof *(welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)*

Visualisatie *(visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)*

Bewijs van vandaag *(wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)*

Twijfel loslaten *(benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)*

Datum: _____

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Waarom ik dit geloof *(welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)*

Visualisatie *(visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)*

Bewijs van vandaag *(wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)*

Twijfel loslaten *(benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)*

Datum: _____

Affirmatie van vandaag *(schrijf een positieve uitspraak in de tegenwoordige tijd, alsof het al waar is — ...)*

Waarom ik dit geloof *(welk bewijs uit je leven ondersteunt deze affirmatie? noem specifieke momenten ...)*

Visualisatie *(visualiseer je succes levendig — beschrijf het alsof het echt is)*

Bewijs van vandaag *(wat is er vandaag gebeurd dat je affirmatie ondersteunt? zelfs kleine momenten te...)*

Twijfel loslaten *(benoem de twijfels of beperkende overtuigingen die vandaag opkwamen — ze benoeme...)*

Waar ik vandaag dankbaar voor ben *(waar ben je vandaag dankbaar voor? noem een specifieke per...)*