

“Leef ik mijn eigen waarheid?”

# **Leef ik mijn eigen waarheid?**

100 dagen - 100 vragen

**Joost Walraven**

“Leef ik mijn eigen waarheid?”

“Leef ik mijn eigen waarheid?”

Auteur: Joost Walraven  
Coverdesign: Joost Walraven  
Uitgegeven: 2024  
ISBN: 9789403761374  
© Joost Walraven

“Leef ik mijn eigen waarheid?”

“Leef ik mijn eigen waarheid?”

# Voorwoord

In een wereld vol invloeden van media, politiek, cultuur en maatschappelijke verwachtingen, stel ik je de vraag: leef jij je eigen waarheid?

Dit boek daagt je uit om voorbij deze externe druk te kijken en eerlijk naar jezelf te zijn. Laat de lagen van opgelegde overtuigingen los, ontdek jouw authentieke stem en vind de vrijheid die komt met het leven van jouw eigen waarheid.

Joost Walraven

“Leef ik mijn eigen waarheid?”

# Inhoudsopgave

Dag 1-10	Bewustwording en zelfreflectie
Dag 11-20	Kritisch denken en perceptie
Dag 21-30	Bewust leven en aanwezigheid
Dag 31-40	Onthechting en loslaten
Dag 41-50	Zelfkennis en innerlijke wijsheid

“Leef ik mijn eigen waarheid?”

Dag 51-60	Verbinding met anderen
Dag 61-70	Realiteit en bewustzijn
Dag 71-80	Spirituele ontwaking en groei
Dag 81-90	Vrijheid en zelfbeschikking
Dag 91-100	Transcendentie en het grotere geheel

“Leef ik mijn eigen waarheid?”



# **Bewustwording en zelfreflectie**

“Leef ik mijn eigen waarheid?”

*1. Waar komen mijn overtuigingen en waarden vandaan? Heb ik ze zelf gekozen of zijn ze me aangeleerd?*

“Leef ik mijn eigen waarheid?”

*2. Hoeveel invloed hebben media en technologie op hoe ik de wereld zie?*

“Leef ik mijn eigen waarheid?”

*3. Welke dingen neem ik elke dag aan  
zonder erover na te denken?*

“Leef ik mijn eigen waarheid?”