

Innerlijke Kracht

Affirmaties voor steun bij
het herstel van een
eetstoornis

Innerlijke Kracht

Affirmaties voor steun bij
het herstel van een
eetstoornis

Auteur: Alexandra Wit
Coverdesign: Alexandra Wit
ISBN 9789464851427
© Alexandra Wit
Uitgeverij: mijnbestseller.nl

Alle inhoud in dit boek is auteursrechtelijk beschermd en mag niet worden gedupliceerd, gekopieerd of op enige wijze gereproduceerd zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgever. Het is niet toegestaan om de teksten te verspreiden, delen of gebruiken voor commerciële of niet-commerciële doeleinden zonder voorafgaande toestemming. Het overtreden van deze auteursrechten kan leiden tot juridische stappen. Dank u voor uw begrip.

Inleiding

Een affirmatie is als een positieve zin die je tegen jezelf zegt. Het is een krachtig hulpmiddel dat je kunt herhalen om negatieve gedachten en gevoelens te vervangen door positieve gedachten. Door de affirmatie herhaaldelijk uit te spreken, kun je ervoor zorgen dat je ze ook werkelijk gelooft. Het is een eenvoudige en effectieve manier om jezelf te ondersteunen en positieve veranderingen in je leven teweeg te brengen.

Ik hoop dat deze eenvoudige, maar krachtige affirmaties je steun geven bij het herstel van een eetstoornis.

Ruimte voor gedachten:

Ik ben
voeding
en
liefde waard



Ruimte voor gedachten:

Mijn lichaam
is sterk en
kan genezen



Ruimte voor gedachten:

*Ik respecteer
de behoeften
van mijn
lichaam*

