

**Wat ik zeg, word ik zelf**

“Wat ik zeg, word ik zelf”

“Wat ik zeg, word ik zelf”

**Wat ik zeg, word ik zelf**

100 dagen - 100 affirmaties

**Joost Walraven**

“Wat ik zeg, word ik zelf”

“Wat ik zeg, word ik zelf”

**Auteur:** Joost Walraven  
**Coverdesign:** Joost Walraven  
**Uitgegeven:** 2024  
**ISBN:** 9789403770550  
© Joost Walraven

“Wat ik zeg, word ik zelf”

“Wat ik zeg, word ik zelf”

# Voorwoord

Onze woorden hebben de kracht om ons leven vorm te geven en onze werkelijkheid te beïnvloeden. Dit boekje nodigt je uit om bewust te worden van de woorden die je gebruikt en hoe ze je zelfbeeld, relaties, carrière en welzijn beïnvloeden.

*Ontdek de kracht van positieve taal en de impact die het heeft op jouw leven.*

**Joost Walraven**

“Wat ik zeg, word ik zelf”

# Inhoudsopgave

Dag 1 - 10: Positieve zelfspraak

Dag 11 - 20: Liefdevolle relaties

Dag 21 - 30: Succes en prestatie

Dag 31 - 40: Zelfvertrouwen en zelfbeeld

Dag 41 - 50: Gezondheid en welzijn

“Wat ik zeg, word ik zelf”



**Dag 51 - 60:** Overvloed denken

**Dag 61 - 70:** Dankbaarheid en waardering

**Dag 71 - 80:** Zelfmotivatie en doelen

**Dag 81 - 90:** Communicatie en empathie

**Dag 91 - 100:** Affirmaties voor het leven

“Wat ik zeg, word ik zelf”

# Positieve zelfspraak

“Wat ik zeg, word ik zelf”

*1. Ik ben capabel en competent.*

“Wat ik zeg, word ik zelf”

*2. Mijn mogelijkheden zijn onbeperkt.*

“Wat ik zeg, word ik zelf”