



Lichtere Gedachten
Werkboek



Positieve gedachtenschema

Je kunt hierin opschrijven hoe vaak je een affirmatie ziet of hebt ingepland (zie affirmatieplanning), wat dit met je doet en of het ook daadwerkelijk lukt om hierdoor positiever te gaan denken. En denk eraan: houd het licht en luchtig voor jezelf!

Maandag:

Dinsdag:

Woensdag:





Donderdag:

Vrijdag:

Zaterdag:

Zondag:



Affirmatie planning

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

Hoe is deze week gegaan?
