

## Opdracht 12: Verander je innerlijke tekst

Wat zeg je tegen jezelf? Is dat negatief of positief? Je gaat negatieve innerlijke teksten, positief maken.

### Wat ga je doen?

- A. Schrijf op wat voor negatieve teksten je tegen jezelf zegt. Om je op weg te helpen: denk na over je nieuwe gewoonten. Wat voor weerstand voel je hier bij? Welke gedachten komen boven?
- B. Schrijf hier voor in de plaats een positieve zin.
- C. Elke keer als die negatieve tekst bovenkomt, zeg je de positieve zin.
- D. Hieronder heb ik een aantal voorbeelden opgeschreven die je natuurlijk ook kunt gebruiken. Gebruik korte zinnen.

### Voorbeelden:

Negatieve innerlijke tekst	Positieve innerlijke tekst
Ik kan niet	Ik wil het
Ik zou eigenlijk	Ik zou kunnen
Ik kan het niet	Ik kan het nog niet
Het is niet mijn fout	Ik ben verantwoordelijk
Ik heb een probleem	Ik heb een kans
Ik ben nooit tevreden	Ik wil leren en groeien
Het leven is een gevecht	Het leven is een avontuur

