

# DAG 7

## Affirmaties en dankbaarheid

De volgende 3 vragen die je dagelijks in het afstem journal gaat beantwoorden zijn, net zoals de 3 vorige, belangrijk.

De eerste vraag is dat je het script gaat opschrijven van je dag. Dat kan je zo uitgebreid of beknopt doen als je zelf wilt. Deze oefening zorgt ervoor dat je gaat nadenken aan het begin van je dag, hoe je wilt dat die dag gaat verlopen. Het helpt je veel beter om je focus te behouden. Door vooraf na te denken over wat je wil doen die dag, maak je als het ware plaats in je bewustzijn voor de dingen die je écht wil doen. Je gaat minder tijd kwijt zijn aan zaken die minder belangrijk zijn. Maakt je productiever.

Daarna komt er een vraag ivm dankbaarheid. je gaat opschrijven waar je dankbaar voor bent. Je mag zaken opschrijven die je al hebt in je leven maar evengoed zaken waar je naar verlangd. Dankbaarheid is een heel krachtige tool om dingen die je wilt realiseren in je leven aan te trekken. Alles waar je dankbaar voor bent, groeit. Als je dat weet, kan je daar je voordeel mee doen ;-)

De laatste vraag gaat over de "Ik Ben" statements of de "I Am" affirmaties. Voor mij is dit een van mijn favoriete onderdelen van het hele afstem journal. Ik schrijf er elke dag tussen de 25 en 50 op. Doorheen de dag blijf ik deze "Ik Ben" affirmaties herhalen. Tip : schrijf de belangrijkste op een post-it en plak ze op een plaats waar je meerdere keren per dag voorbij komt of zet ze op het beginscherm van je gsm.

Door de affirmaties vaak te herhalen en er een positief aan over te houden, geef je ze heel veel energie en dus kracht. Ze worden op den duur een geheel van je Zelf. Je gelooft ze, je voelt alsof het al zo is (ook al is er nog geen bewijs in je realiteit) en dat maakt dat je ze deel geen uit maken van de overtuigingen die je hebt over jezelf. Het Universum matcht deze met gelijkaardige gevoelens en je realiteit wordt aldus gecreëerd.

Ik schreef hier een blog over, op mijn site kan je die (nogmaals) lezen.

A person is walking away from the camera on a beach at sunset. The person is silhouetted against the bright sun, which is low on the horizon. The sun's light creates a strong lens flare and a shimmering path of light across the water and the wet sand. The ocean waves are visible in the foreground and middle ground. The sky is a mix of blue and orange, with some light clouds. The overall mood is contemplative and serene.

Sometimes the only way  
to find yourself  
is to get  
completely lost.

[www.be-lievec coaching.com](http://www.be-lievec coaching.com)

# BE-LIEVE COACHING®

Be-lieve Coaching® en Be-lieve Academy® is volledig wie ik ben. Mijn hart en ziel zit in mijn zaak.

Mijn missie om andere vrouwen en vrouwelijke ondernemers verder te helpen op weg naar het leven van hun dromen, is mijn grote drive.

Al mijn programma's, cursussen, workshops, events en coaching zijn volledig doordrongen van de Universele wetten.

Ik ben ervan overtuigd dat al je dromen in handbereik zijn. Iedereen kan alles bereiken als je maar weet hoe.

Daarbij kom ik om de hoek kijken. Als Life Changing Coach en Kick-Ass Business Coach kan ik je perfect op weg helpen om het leven of onderneming van je dromen in de wereld te zetten.

Daartoe heb ik verschillende zaken die ik aanbied, van gratis tot wat duurder. Voor elk niveau en budget wat wils.

Kijk gerust op mijn website. Laat me weten als ik je ergens mee kan helpen of als je vragen hebt over mijn aanbod.

Wil je graag een aanbod op maat, laat het me weten via mail.

Ik wens je het leven van je dromen toe !!!!

Be-lieve in yourself and your halfway there !!!

Godelieve Tubbax

Kick-ass Business Coach - Life Changing Coach - Mindset Coach

Gespecialiseerd in Wet van Aantrekking

Be-lieve Commanditaire Vennootschap®

Sint-Waldetrudisstraat 17

2200 Herentals

België

(0032)484/32.51.89

Ondernemersnummer: BE0665.522.938