



Praktijk voor coaching en spiritueeltherapie

## Je dag positief beginnen en afsluiten

Je kunt elke dag positief beginnen. Als je op de rand van je bed zit met een slaperig gezicht en je hebt jezelf even lekker uitgerekt, dan kun je jezelf vertellen dat je een bijzonder mens bent, dat je waardevol bent, dat je een goede dag gaat hebben en dat je dankbaar bent voor de mooie dingen die vandaag gaan komen.

Als je dit elke ochtend tegen jezelf zegt, zul je zien dat je in een veel positievere energie komt en je leven een stuk fijner wordt.

Zo kun je de dag ook afsluiten. Als je weer op dezelfde bedrand zit, je tanden gepoetst en klaar om lekker onder je dekbed te kruipen, bedenk dan eens een paar dingen die fijn zijn geweest die dag. Het kan best dat je moeilijkheden hebt gehad en daar ben je je ook van bewust, maar er zijn zeker ook fijne momenten geweest die dag. Welke waren dat? Wat voelden ze fijn, hè? En dan spreek je je dankbaarheid uit voor die fijne momenten in de afgelopen dag.

Dankbaarheid is een heel sterke energie, net als liefde, het zal je vervullen met levensvreugde.



*“Levensblijheid ontstaat uit de vreugdevolle ontmoeting met jezelf”*