

E Cheerleader

Welke krachtige slogan kies je voor jezelf?

- Ik ben de moeite waard! Ik laat de behoefte los om van alle anderen goedkeuring te krijgen.
- Ik vind het prettig als anderen me leuk vinden, maar ik beseft dat ik dit nooit voor iedereen kan zijn.
- Ik beseft dat ik het nooit iedereen naar zijn zin kan maken, maar ik doe mijn best, zonder me te veel in bochten te wringen.
- Ik stel het op prijs wat anderen voor mij doen, maar wil ik iets niet, dan wijs ik het vriendelijk af.
- Ik doe mijn best om geen fouten te maken, maar ik ben ook maar een mens.
- Ik doe mijn best, meer kan ik niet.
- Ik sta open voor verandering en verbetering.
- Ieder mens heeft recht op een mening, ik ook.
- Elk mens heeft zijn eigen mening en niet iedereen hoeft het met mij eens te zijn.
- Ieder mens heeft recht op rust, ik ook.
- Wat er ook gebeurt, ik blijf rustig.
- Vandaag wordt het een mooie dag.
- Ik focus op mijn prioritaire taken en doelen.
- Ik ben sterk en krachtig.
- Ik mag mijn kwetsbaarheid tonen.
- Er bestaan geen slechte mensen, er bestaan alleen ongewenste gedragingen.
- Als ik het niet kan veranderen, dan heeft het ook geen zin om me er druk over te maken.
- Ik pak een probleem aan als het zich voordoet. Ik maak me niet druk over iets waarvan ik niet zeker weet of het wel gaat gebeuren.
- Ik kan anderen niet veranderen. Ik kan hen enkel uitnodigen om naar mijn perspectief te luisteren.



- Wat kan ik wél doen?
- Het zijn niet de gebeurtenissen die mij in de problemen brengen maar het is mijn interpretatie daarvan.
- Problemen zijn uitdagingen.
- Elk probleem dat ik oplos, maakt mij sterker en wijzer.
- Hoe meer zelfstandige beslissingen ik neem, hoe meer ik leer vertrouwen op mijn eigen oordeel.
- Als ik iets niet ken of kan, kan ik het leren.
- Voor sommige 'problemen' bestáán helemaal geen oplossingen, ik kan deze problemen dan ook maar beter accepteren, zoals ze zijn.

