

# Afvallen met Liefde voor je Lijf

## Aflevering 89: Waardeer jezelf meer



### Mini-challenge ‘Waardeer jezelf meer’

*3 journaling-opdrachten om jezelf meer te waarderen en je bewust te worden van hoe je dat op grote en kleine manieren (niet) doet, zodat je fijner in je vel zult zitten!*

### Journaling-sessie 1:

Zet een timer op 5 minuten en maak een lijst van dingen die jij kunt doen om jezelf te laten voelen dat je jezelf waardeert.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Afvallen met Liefde voor je Lijf

## Aflevering 89: Waardeer jezelf meer



Journaling-sessie 2:

Wat doe je te makkelijk om jezelf omlaag te halen? Schrijf hierover zonder een oordeel te vellen, maar om simpelweg inzicht te krijgen in waar je verandering in kunt aanbrengen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Afvallen met Liefde voor je Lijf

## Aflevering 89: Waardeer jezelf meer



Journaling-sessie 3:

Lees je tekst van journaling-sessie 2 door en kijk daarna naar de lijst die je maakte bij de eerste opdracht. Wat ga je vanaf nu anders doen en hoe kun je daar vandaag al mee beginnen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Afvallen met Liefde voor je Lijf

## Aflevering 89: Waardeer jezelf meer



Heb je gemerkt hoe fijn het is om te journalen en hoe dat je kan helpen dichter te komen bij jij nodig hebt? Journalen geeft veel inzicht en bewustzijn. Wil je meer?

Bij het Health&Body Journal zit een online omgeving, waar je niet alleen 10 mooie journaling-opdrachten vindt die jou helpen omdenken, maar ook een aantal mooie oefeningen die jou ondersteunen om je oude geloven los te laten en nieuwe manieren van zijn te implementeren.

Je vindt het Health&Body Journal in de (online) boekhandel of je kunt het via mij bestellen, op <https://morningmagic.live/product/healthbody-journal/> (dan zet ik er nog een mooie boodschap voor je in).



Ik wens je een heerlijke dag en onthoud... You got this.

Liefs, Marieke