



10 inspirerende mantra's voor meer zelfvertrouwen

Te gek dat je aan de slag gaat met de
10 mantra's voor meer zelfvertrouwen!

Dit is een eenvoudige tool die je helpt om op een dieper niveau met positieve woorden en gedachten te verbinden. Zie het als het zetten van een krachtige intentie, die door herhaling je nieuwe werkelijkheid gaat worden. Niet omdat alles hoeft te veranderen, maar omdat je gaat inzien dat je al goed bent zoals je bent.



Aan de slag

De 10 mantra's voor meer zelfvertrouwen kun je als achtergrond instellen op je smartphone, zodat je er elke dag naar kunt kijken. **Het werkt heel eenvoudig:**

Bewaar de wallpapers in de fotomap op je smartphone. Selecteer de mantra die op dat moment het meeste resoneert of waar je de meeste weerstand op voelt. Vaak zegt dit genoeg. Denk er niet teveel over na, maar volg je intuïtie. Veel plezier!

365



Toegangscherm

Ga naar de achtergrondinstellingen van je smartphone, selecteer de mantra van je keuze uit je fotomap en stel deze in voor je toegangscherm. Vergroot of verklein de afbeelding, zodat de tekst goed leesbaar is.

Neem regelmatig een moment om de mantra in je hoofd of hardop uit te spreken. Hierdoor vergroot je het effect. Wissel na een tijdje van mantra en kies de volgende mantra weer op gevoel.

365 DAGEN SUCCESVOL



Tien mantra's, tien gedachtes

Heb je behoefte aan iets meer context
bij de verschillende mantra's?

Lees dan nog gauw even verder.



Ik kijk met zachte ogen naar mezelf

We zijn vaak erg kritisch op onszelf, terwijl we voor anderen mild en begripvol zijn. En daar help je jezelf niet mee. Probeer de komende tijd eens met zachte ogen naar jezelf te kijken: met liefde, compassie en nieuwsgierigheid in plaats van oordeel. Dit versterkt je gevoel van zelfliefde en zelfacceptatie.

Omarm jezelf zoals je nu bent.
Dat is de sleutel tot geluk.



Ik ben vrij om te zijn wie ik wil zijn

Welke verwachtingen koester jij met betrekking tot jezelf en de situaties in je leven? Zijn deze verwachtingen realistisch of gebaseerd op illusies?

Wees je bewust van je verwachtingen en dankbaar voor wat er nu is. Vertrouw op je eigen proces en sta open voor nieuwe mogelijkheden. Dit helpt je om vreugde in je leven toe te laten zonder beperkende verwachtingen.



Ik mag fouten maken

Schaamte kan je gevangen houden in je verleden. Het herinnert je aan je fouten en zwakheden. Onthoud dit: we zijn allemaal mensen en niemand is perfect. Het is tijd om je schaamte los te laten en jezelf te omarmen met al je imperfecties. Schaamte weerhoudt je ervan om voluit te leven. Vergeef jezelf, iedereen maakt fouten. Zie het als ruimte voor groei en verandering.

Laat je schaamte los en omarm jezelf!



Ik focus me op wat er is en niet op wat er ontbreekt

Je kunt ervoor kiezen om overvloed te omarmen en te geloven dat er genoeg is voor iedereen.

Oefen hier de komende tijd eens mee: wees dankbaar voor de kleine en grote zegeningen in je leven. Wees vrijgevig en deel wat je kunt met anderen. Hierdoor open je jezelf voor de stroom van overvloed en vervulling en creëer je overvloed op een dieper niveau.



Ik ben helemaal goed zoals ik ben

Voel je je soms onzeker of twijfel je aan jezelf?
Oefen de komende tijd dan eens bewust
met zelfliefde.

Zet dit mantra op je smartphone,
schrijf het op kleine briefjes en hang
die zichtbaar op in je huis of werkplek.

Omarm het leven zoals het nu is,
omarm jezelf zoals je nu bent,
want het is alles wat je hebt.



Mijn verleden is geen voorspelling van mijn toekomst

Heb je het gevoel dat je vastzit in je leven?

Dan is dit mantra iets voor jou. Besef dat werkelijke vrijheid verstopt zit in elke keuze die je maakt. En dat je elke dag opnieuw de keus hebt welke kant je op wilt gaan.

Je hoeft niet de hele ladder te zien om de eerste stap te zetten naar verandering. Begin!

Zet kleine stappen. Elke stap is er een.

Volg je dromen, ze weten de weg.



Ik erken mijn angsten en sta ze toe

Angst kan je gevangen houden in een eindeloze cyclus van onzekerheid en terughoudendheid. Het sluit je af van het heden - het enige moment waarin je werkelijk leeft.

Erken je angsten en sta ze toe.
Door je angsten te omarmen en te accepteren, kun je je angst doorbreken.
Elke stap die je hierin zet, geeft vertrouwen en maakt je vrij.



Ik omring mezelf met mensen die geloven in mijn dromen

Wij zeggen altijd: "Je bent je omgeving." Sta jij hier weleens bij stil? Bedenk eens met wie jij de meeste tijd doorbrengt. Zijn dit de mensen die je inspireren en je aanmoedigen bij de stappen die je wil zetten richting jouw dromen?

Maak tijd voor wat je blij maakt en omring je met inspirerende mensen waar je energie van krijgt.



De magie bevindt zich buiten mijn comfortzone

Je leven zoals het er nu uitziet, is een direct gevolg van alle keuzes die je hebt gemaakt. Als jij iets wilt veranderen in je leven, dan heb je iets anders te doen dan je altijd al deed. En dat kan super spannend zijn. Ons credo: Doe het, juist als het spannend is. Hoe vaker jij een stap zet buiten je comfortzone, hoe makkelijker het wordt. Ga ervoor en onthoud: groei maakt gelukkig en geeft vertrouwen.



Ik volg mijn hart

Het kan in het begin spannend zijn om je ratio los te laten en te vertrouwen op je innerlijke stem, de stem van je hart. Oefen hier de komende tijd eens mee.

Als je voor een keuze staat, stel jezelf dan niet alleen de vraag "word ik hier ECHT blij van, vind ik dit ECHT belangrijk?", maar voel vooral of je ergens blij van wordt, of je er energie van krijgt. Dat zegt genoeg.

Herinner je wie je werkelijk bent

Je werkt hard en moet steeds meer van jezelf.

Je voelt je vaak opgejaagd, ontevreden en hebt het gevoel dat er van alles van je wordt verwacht. Je bent ook nog eens erg streng voor jezelf. En hoe harder je je best doet, hoe lastigster het lijkt te worden om je eigen plek in te nemen. De plek waar je mag zijn wie je werkelijk bent, in het hier en nu.

Wij geloven dat je niet hoeft te vechten of iets hoeft te worden wat je al lang bent. En dat een leven in vrijheid, vol verbinding, blijdschap, vertrouwen en overvloed ook voor jou is weggelegd. Daarom maken we het programma **Miracle Roadmap**. Tijdens Miracle Roadmap leer je focussen op wat er is en leer je met zachte ogen naar jezelf en anderen kijken. Je gaat meer innerlijke vrede ervaren, jezelf omarmen en leven in het nu.

ONTDEK MIRACLE ROADMAP