

# Stap Uit De Stress

Affirmaties voor  
stressvermindering en balans



# Stap Uit De Stress

Affirmaties voor  
stressvermindering en balans

Auteur: Alexandra Wit  
Coverdesign: Alexandra Wit  
© Alexandra Wit  
Uitgever: mijnbestseller.nl

Alle inhoud in dit boek is auteursrechtelijk beschermd en mag niet worden gedupliceerd, gekopieerd of op enige wijze gereproduceerd zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgever. Het is niet toegestaan om de teksten te verspreiden, delen of gebruiken voor commerciële of niet-commerciële doeleinden zonder voorafgaande toestemming. Het overtreden van deze auteursrechten kan leiden tot juridische stappen. Dank u voor uw begrip.



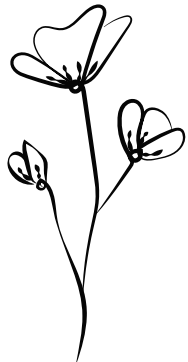
# Inleiding

Een affirmatie is als een positieve zin die je tegen jezelf zegt. Het is een krachtig hulpmiddel dat je kunt herhalen om negatieve gedachten en gevoelens te vervangen door positieve gedachten. Door de affirmatie herhaaldelijk uit te spreken, kun je ervoor zorgen dat je ze ook werkelijk gelooft. Het is een eenvoudige en effectieve manier om jezelf te ondersteunen en positieve veranderingen in je leven teweeg te brengen.

Ik hoop dat deze eenvoudige, maar krachtige affirmaties je kunnen helpen bij het verminderen van stress, het vergroten van zelfvertrouwen en het vinden van innerlijke rust.

*Ruimte voor gedachten:*

*Ik adem rust in  
en laat stress los*



*Ruimte voor gedachten:*



*Ik kies ervoor  
kalm te blijven,  
zelfs in moeilijke  
situaties*



*Ruimte voor gedachten:*

*Mijn geest is  
kalm en helder*

