



Dagelijkse Affirmatie

Doel van het spel: Het doel van dit spel is om dagelijks één positieve affirmatiekaart te trekken en deze als inspiratie te gebruiken om een positieve mindset te bevorderen, zelfvertrouwen te vergroten en een gevoel van welzijn en empowerment te versterken.

1. **Vorbereiding:** Plaats de positieve affirmatiekaartenset op een plek waar je deze gemakkelijk kunt bereiken, zoals een nachtkastje, bureau of een speciale plek voor zelfreflectie.
2. **Start van de dag:** Begin elke dag door één kaart uit de stapel te trekken. Neem een moment om de boodschap van de kaart te lezen en te overdenken.
3. **Reflectie:** Denk na over hoe de affirmatie van toepassing kan zijn op jouw leven op deze specifieke dag.
4. Overweeg hoe je de boodschap kunt omarmen, geloven, waarderen of belichamen in je dagelijkse activiteiten.
5. **Affirmatie in de praktijk:** Laat de affirmatie van de kaart gedurende de dag in je gedachten resoneren. Herhaal de affirmatie als een mantra, vooral in uitdagende situaties, om je mindset te versterken.
6. **Dagboek:** Optioneel, maar sterk aanbevolen: Houd een speciaal dagboek bij waarin je elke dag de affirmatie en je ervaringen ermee opschrijft. Noteer hoe je de affirmatie hebt toegepast, welke effecten het had en hoe je je voelde.
7. **Avondreflectie:** Neem aan het einde van de dag een moment om terug te kijken op de affirmatie van de dag. Reflecteer op hoe het je heeft beïnvloed en welke positieve veranderingen het heeft teweeggebracht.
8. **Herhaling:** Herhaal dit proces elke dag, zodat je dagelijks een nieuwe positieve affirmatie trekt en jezelf laat inspireren door de boodschappen van de kaarten.

Optionele variaties:

- Je kunt ervoor kiezen om de kaarten niet dagelijks, maar bijvoorbeeld wekelijks te trekken. Trek op de eerste dag van de week een kaart voor de hele week en laat die affirmatie je de hele week begeleiden.
- Je kunt ervoor kiezen om je favoriete affirmaties uit de set apart te houden en deze vaker te herhalen.
- Moedig jezelf aan om affirmaties die je extra resoneren te delen met vrienden of familie om elkaar te ondersteunen bij het omarmen van positieve gedachten.

Door dagelijks één kaart te trekken, zal het spel een positieve en ondersteunende dagelijkse routine worden. Het zal je helpen om positieve veranderingen in je leven te bewerkstelligen, je mindset te versterken en je te inspireren om een krachtige, zelfverzekerde en liefdevolle versie van jezelf te zijn.

Geniet van deze reis naar een meer positieve en empowered jij!