



*De people pleaser moet leren om positief te praten tegen zichzelf.*

*Hieronder 15 zinnen die de people pleaser dagelijks tegen zichzelf kan zeggen om meer zelfvertrouwen op te bouwen.*

- 1. Ik ben genoeg ondanks ik dat niet voel.*
- 2. Ik ben geweldig ondanks ik dat niet geloof*
- 3. Ik ben geliefd ondanks ik dat niet zie.*
- 4. Ik heb ook rechten ondanks niemand daar rekening mee houdt.*
- 5. Ik ben ook waardevol ondanks ik dat niet merk.*
- 6. Ik ben ook zichtbaar ondanks anderen mij negeren.*

*7. Ik ben ook geaccepteerd ondanks ik mij eenzaam voel.*

*8. Ik houd van mezelf ondanks niemand dat doet.*

*9. Ik mag mezelf zijn ondanks anderen mij zullen afwijzen.*

*10. Ik mag van mezelf houden ondanks anderen dat niet doen.*

*11. Ik heb ook recht op een eigen mening en perceptie ondanks dat wordt tegen gesproken.*

*12. Ik heb ook recht op leven en geluk ondanks ik dat niet beseft.*

*13. Ik heb ook recht op kiezen ondanks ik dat niet begrijp.*

*14. Ik heb ook het recht om geen contact te hebben met mensen die mij pijn doen.*

*15. Ik heb ook het recht om te genieten van mijn leven.*

*Suzanne Julien-My Hope 2017. All rights reserved.*

