

Positieve affirmaties

Een affirmatie is een positieve vorm van zelfbevestiging. Lees het artikel 'Affirmaties': www.confront.nl/artikelen/69-affirmaties

- Kies een affirmatie uit waarmee jij aan de slag wilt.
- Herhaal deze zelfbevestiging de komende 21 dagen op de momenten dat het nodig is en kan.
- Gebruik het 21 dagenchallengeformulier uit opdracht 2.6 om je ervaringen bij te houden.

- Beschrijf na 21 dagen wat deze oefening je heeft gebracht.
 - Op welke manier kun jij hier je voordeel mee doen?
 - Op welke manier maakt dit je een betere manager?
 - Denk jij dat je al je huidige gedrag en gedachten kunt managen?