

relax Kids

Rust Kaartjes

www.relaxkids.nl

relax Kids

Vandaag adem
ik rustig
als de golven

Dit is een goede
affirmatie om je
ademhaling tot rust te
brengen als je je angstig
of gestrest voelt.

www.relaxkids.nl

relax Kids

Vandaag ben
ik sereen als
een zwaan

Herhaal deze
affirmatie en merk op
hoe ontspannen je
wordt.

www.relaxkids.nl

relax Kids

Vandaag ben
ik cool als
de maan

Dit is een goede
affirmatie om je vredig
te voelen.

www.relaxkids.nl

relax Kids

Vandaag drijf
ik als een
wolk

Dit is een goede
affirmatie om je
ontspannen en kalm te
voelen

www.relaxkids.nl

relax Kids

Vandaag ben
ik zo kalm
als het
water

Herhaal dit vandaag
regelmatig om jezelf chill
te blijven voelen.

www.relaxkids.nl

*Vandaag
straal ik als
de zon*

Dit is een goede affirmatie om je eraan te herinneren om te blijven stralen.

*Vandaag ben
ik tevreden
als een kat*

Dit is een goede affirmatie om je te helpen op te merken hoeveel goede dingen er in jouw leven zijn en je te realiseren wat een bofferd je bent.

*Vandaag ben
ik zo sterk
als een olifant*

Dit is een goede affirmatie om je te helpen je sterk en gefocust te voelen.

*Vandaag ben
ik eerlijk
als een
spiegel*

Dit is een goede affirmatie om je eraan te herinneren eerlijk te zijn en de waarheid te vertellen.

*Vandaag ben
ik blij als
een bijtje*

Dit is een goede affirmatie om te helpen je positief en vrolijk te voelen.

*Vandaag ben
ik
vastbesloten
als een rots*

Dit is een goede affirmatie om gefocust te blijven.

Vandaag ben
ik
zelfverzekerd
als een reus

Dit is een goede affirmatie
om je positief en vol
zelfvertrouwen te voelen,
wat er ook gebeurt.

www.relaxkids.nl

Vandaag keer
in mezelf als
een slakje

Dit is een goede affirmatie
om je te helpen herinneren
stil en rustig te zijn.

www.relaxkids.nl

Vandaag ben
ik teder als
een vlinder

Dit is een goede affirmatie
om je te helpen aardig te
zijn naar anderen.

www.relaxkids.nl

Vandaag ben
ik zo stil als
een muis

Dit is een goede affirmatie
om je te helpen stil te zijn
en te luisteren naar wat er
om je heen gebeurt.

www.relaxkids.nl

Vandaag ben
ik zo trots
als een pauw

Dit is een goede affirmatie
om je zelfverzekerd te
voelen

www.relaxkids.nl

Vandaag
ben ik zo
mooi als een
roos

Dit is een goede affirmatie
om je te helpen herinneren
hoe speciaal jij bent.

www.relaxkids.nl

relax Kids

*Vandaag ben
ik dapper als
een leeuw*

Dit is een goede affirmatie
om je te helpen sterk en
dapper te zijn.

www.relaxkids.nl

relax Kids

*Vandaag ben
ik liefdevol
als een dolfijn*

Dit is een goede affirmatie
om je liefdevol te voelen
naar familie en vrienden.

www.relaxkids.nl

relax Kids

*Vandaag
werk ik zo
hard als een
mier*

Dit is een goede affirmatie
om je te helpen focussen
en vastberaden te blijven.

www.relaxkids.nl

relax Kids

*Vandaag ben
ik zo trouw
als een hond*

Dit is een goede affirmatie
om vertrouwen te voelen in
alles.

www.relaxkids.nl

relax Kids

www.relaxkids.nl

relax Kids

www.relaxkids.nl