

Moed groeit door te durven,
vrees door uit te stellen.

Ik ben in staat
om mijzelf te ontdoen
van onproductieve
en negatieve gedachten.

Klim op de zwerfkei
die jouw weg verspert
en geniet van het uitzicht.

Als je in gebreke blijft
ten opzichte van jezelf,
blijven anderen
in gebreke tegenover jou.

Houd de regie van je eigen leven
in eigen hand.

Zie en waardeer
het mooiste in je medemensen,
dat geeft ze de ruimte
om zich beter te gedragen
dan ze van plan waren.

Waar je je tegen verzet blijft.
Wat je accepteert kan losgelaten worden.

Waar jouw weerstand ligt,
daar ligt ook jouw grootste leerproces.

Wat ik ook doe,
mijzelf laat ik niet meer in de steek.

Sommige problemen los je op
door er helemaal geen probleem
van te maken.

Problemen horen bij het leven.
Door je huidige problemen op te lossen,
verbeter je wel de kwaliteit
van de nieuwe problemen
die je ervoor terugkrijgt.

De keuzes die ik maak
zijn een uitdrukking
van mijn groeiend zelfrespect.

Waar mogelijk
vervang ik
de eisen aan mijzelf
door liefdevolle acceptatie
van mijzelf.

Wie geen grenzen stelt,
moet een hoge tol betalen.

Wees wie je bent,
dat is alles!

De belangrijkste afspraak is
een afspraak met jezelf.

Ik mag
gewoon mijzelf zijn
en er op vertrouwen
dat het goed genoeg is.

Hoe beter je luistert
naar de stem binnenin je,
hoe beter de wereld buiten je hoort.

Ik vertrouw op het proces waarin ik zit.
Ik probeer geen uitkomst te forceren.

Een reis van duizend mijlen
begint bij een enkele stap.

Wees volledig
aanwezig
in elke ervaring!

Ik open mij in liefde
voor mijn angsten.

Als ik boos ben,
waar ben ik dan nalatig in geweest?

Het is niet te voorkomen
dat vogels van droefheid
landen op je schouders,
wel dat ze nesten bouwen in je haar.