

Leef ik mijn eigen waarheid?

Leef ik mijn eigen waarheid?

Joost Walraven



Auteur: Joost Walraven
Coverdesign: Joost Walraven
Uitgegeven: 2024
Hernieuwde uitgave: 2025
ISBN: 9789403761374
© **Joost Walraven**

Voorwoord

In een wereld vol invloeden van media, politiek, cultuur en maatschappelijke verwachtingen, stel ik je de vraag: leef jij je eigen waarheid?

Dit boek daagt je uit om voorbij deze externe druk te kijken en eerlijk naar jezelf te zijn. Laat de lagen van opgelegde overtuigingen los, ontdek jouw authentieke stem en vind de vrijheid die komt met het leven van jouw eigen waarheid.

Joost Walraven

Bewustwording en zelfreflectie

"De eerste stap naar verandering is bewustzijn. De tweede is acceptatie."

— **Nathaniel Branden**

Dag 1

Waar komen mijn **overtuigingen** en
waarden vandaan? Heb ik ze zelf
gekozen of zijn ze me aangeleerd?

.....

.....

.....

Dag 2

Hoeveel invloed hebben **media** en technologie op hoe ik de wereld zie?

.....

.....

.....

Dag 3

Welke **dingen** neem ik elke dag aan
zonder erover na te denken?

.....

.....

.....

Dag 4

Hoe vaak sta ik stil bij mijn eigen
gedachten en gevoelens?

.....

.....

.....

Dag 5

Leef ik volgens mijn **eigen** idee
van succes of dat van de
maatschappij?

Dag 6

Welke **angsten** houden me tegen om mijn volledige potentieel te ontdekken?

.....

.....

.....