

Vraag 1

Vink aan wat het jou oplevert als je deze overtuiging hebt.

Meer rust

Meer vertrouwen

Meer energie

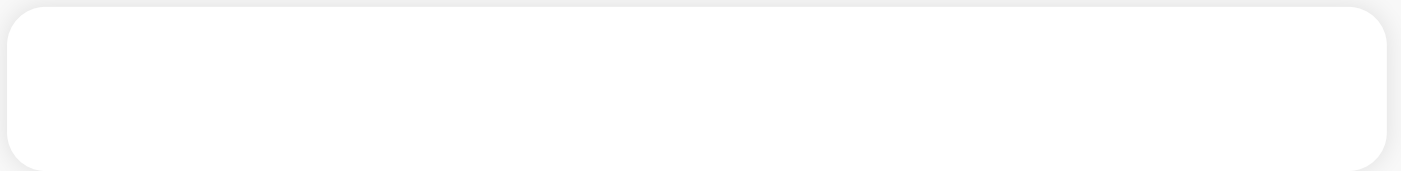
Vraag 2

Welke drie dingen zal je visueel waarnemen in je leven waar je aan herkent dat je deze overtuiging hebt?
Omschrijf deze 3 momenten alsof je een foto van dat moment voor je ziet.




Vraag 3

Welke positieve mening zullen andere mensen uitspreken over jou waaraan jij herkent dat je deze overtuiging hebt? (bijv: hij/zij is veel relaxter).



Vraag 4

Wat zal je tegen jezelf zeggen als jij voelt dat je deze overtuiging hebt?
Bijvoorbeeld: ik kan alles aan!



Vraag 5

Welke emotie voel je als je deze overtuiging hebt.

Vrijheid

Dankbaarheid

Geluk

Vraag 6

Heb je deze emotie eerder in je leven gevoeld? Sluit je ogen en roep dit beeld bij jezelf op. Beantwoord dan de volgende vragen.

Locatie

Op welke plek in je lichaam voel je dit gevoel het meest?

Kleur

Als dit gevoel een kleur heeft, welke kleur is dit dan?

Vorm

Als dit gevoel een vorm heeft, welke is dat dan?

Temperatuur

Als dit gevoel een temperatuur heeft, welke is dat dan?

Textuur

Als dit gevoel een textuur heeft, welke is dat dan?

Ga door naar stap 2 in de volgende video