

## Vraag 1

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

Meer rust

Meer vertrouwen

Meer energie

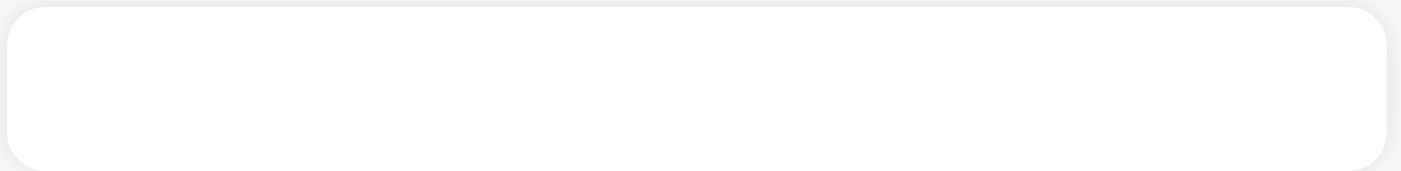
## Vraag 2

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