



WEEK 3

Light up your day

WAT BLOKKEERT MIJ IN HETGEEN WAT IK WIL
ERVAREN?

Opdracht 1:

Schrijf je top 3 angsten/overtuigingen op die jou
blokkeren.

in welke situaties kom je deze overtuiging en gevoel
tegen? wat is dan je reactie?

Empty rounded rectangular box for writing the first response.

Empty rounded rectangular box for writing the second response.

Empty rounded rectangular box for writing the third response.

VANUIT ONS HOOFD MAKEN WE DE VERBINDING MET ONS HART

Dagelijkse incheck momenten.

Op ieder moment van de dag kun je inchecken bij jezelf.

Doe dit deze week minimaal 10 keer per dag.

Dit kan gewoon in je gedachten.

Hoe vaker je dit doet, hoe meer je afstemt op dat wat jij nodig hebt.

Stel jezelf de volgende vragen:

Hoe voel ik mij nu?

Waar voel ik dat in mijn lichaam?

Kan ik bij het gevoel blijven en er van een afstand naar kijken?

Welke gedachten heb ik?

Zijn deze liefdevol?

Wat heb ik op dit moment nodig?

