



A. – Wat is het thema waar ik tegen aan loop?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Neem tijd om stil te staan en open je voor het leven zoals zich dat nu aandient. Stem af op de wijsheid van je hart door de woorden ‘onvoorwaardelijke liefde’ uit te spreken en laat je hierdoor leiden. Stel je dan voor dat je heerlijk achterover gaat liggen in een symbolische loungestoel. Sta vervolgens de gedachten en gevoelens waar je last van hebt toe ik je bewustzijn. En vraag jezelf dan:



B. **Welke kernovertuiging ligt hieraan ten grondslag?**

Stel deze vraag net zolang, tot je voelt dat je bij de wortel, de kernovertuiging bent aangekomen.

Bijvoorbeeld:

- “Ik werk niet hard genoeg”
- “Ik ben lui”
- “Ik ben niet goed genoeg”

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**C. Wil ik dit nog geloven?**

**Mag deze overtuiging vandaag oplossen?**

*Ga als het antwoord op de laatste vraag 'Ja' luidt verder met D. Ga op deze manier alle overtuigingen bij langs die je bij vraag B hebt opgeschreven.*

Hoewel het niet vaak voorkomt, kan het antwoord zijn:

*Nee, deze overtuiging mag nog niet oplossen. Vraag jezelf dan:*

\* Wat geloof ik nog waardoor deze overtuiging nog niet kan oplossen?

- .....

- .....

\* Wil ik dit nog geloven? / Mag deze overtuiging vandaag oplossen?

Als hij op mag lossen, vraag dan welke uitspraak heilzamer voor je is en keer dan terug naar het rijtje overtuigingen die je bij B. hebt opgeschreven en vraag dan opnieuw de vragen bij C.



**D. Welke uitspraak is veel heilzamer voor me?**

Begin bij de laatste kernovertuiging die je bij vraag B. hebt opgeschreven.

Bijvoorbeeld:

- "Ik ben niet goed genoeg = Ik ben precies goed zoals ik ben"

- "Ik ben lui = Ik mag mijzelf zijn"

- .....

- .....

- .....

- .....

- .....

- .....

- .....

- .....

- .....

- .....