

Denk terug aan een heel concreet moment waarop je niet deed wat je eigenlijk had willen doen.

Omschrijf in detail waar je bent, wat je ziet, wat je hoort.

Voel waar precies in je lichaam je wordt tegengehouden om te doen wat je had willen doen.

Welk idee van jou is verantwoordelijk voor dit gevoel?

Wat geloof je waardoor je kiest om niet te doen wat je zou willen doen?

Het kan zijn dat je deze oefening meerdere keren moet herhalen om heldere antwoorden te krijgen. De vragen vormen een toegang tot je verborgen overtuigingen. Door je bewust te worden van je overtuigingen, creëer je voor jezelf de mogelijkheid om ze te veranderen.



Op www.beyellow.today vind je afdruckbare werkbladen en aanvullende filmpjes/audiofragmenten bij alle #BEYELLOWinactions.