

Was je goed bezig en loop je plots tegen een muur aan?

Dat is het ideale moment om met je aandacht naar binnen te gaan. Word je bewust van de gedachten en de emoties die in jou omgaan.

Stel jezelf dan de vraag 'wat hoop ik te bereiken door op deze manier te denken?'.
.

Toon respect voor het antwoord. Toon respect voor het deel dat denkt dat jij dit nog nodig hebt.

Neem het deel bij de hand en neem het mee naar jouw ervaring van je IK-kracht.



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