

Door terug te kijken op je dag, geef je jezelf dagelijks de kans om te groeien in je IK-kracht. Een nuttige insteek is om hierbij vooral te kijken naar het contrast.

Op welke momenten had je het gevoel dat het leven jou overkwam? Op welke momenten bepaalde de buitenwereld te veel wat er met jou aan de binnenkant gebeurde?

Moment	Wat overkwam mij?

Als jij nu, verbonden met je IK-kracht, naar dat moment terug zou kunnen gaan, wat zou je dan anders doen? Maak dit beeld zo concreet mogelijk. Creëer een beeld van jezelf zoals je eruit zou zien indien je in die situatie volledig zou handelen vanuit je IK-kracht.

Door een beeld te maken van jezelf zoals je zou willen reageren, creëer voor jezelf die kans in de toekomst.

Je kan deze oefening ook gebruiken voordat je in een bepaalde situatie stapt. Stel dat je bijvoorbeeld binnenkort een belangrijk gesprek hebt met je baas. In dat geval kan je op voorhand een denkbeeldige film afspelen waarop je ziet hoe je dat gesprek zou voeren als je verbonden bent met je IK-kracht. Hoe vaker je naar deze film kijkt, hoe realistischer het voor je geest wordt om het werkelijke gesprek ook effectief op die manier te laten verlopen. Je kan met je film niet bepalen hoe je baas tegen je praat, maar je hebt wel keuze over je houding en je communicatie naar hem. Op die manier neem je de volledige verantwoordelijkheid om het beste te maken van je gesprek.

