

Kies één van jouw drie belangrijkste waarden, die je hebt geselecteerd in Hoofdstuk 1 ('Ik ben').

Hou een doel voor ogen dat jou meer vervulling van die waarde 'X' geeft.

- Wat wil jij dat er in jouw leven verandert als een uitdrukking van meer X?
- Hoe zou het eruit zien als jij meer X zou hebben in je leven?
- Voor hoeveel % kan je er zelf voor zorgen dat je meer X bereikt?
- Tegen wanneer wil je meer X bereikt hebben?

Blijf deze vragen herhalen tot je een doel hebt geformuleerd met enkel positieve woorden en waarbij je het gevoel hebt dat je voor minstens 85% verantwoordelijk bent voor het behalen van je doel.

Zorg dat je dat ene beeld van je behaalde doel, helder voor ogen ziet. Zo gaat je neurologische systeem aan de slag om dit te realiseren.



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