

Als je een doel wil bereiken, kan het helpen om dat deel in jou te kennen dat zich daar verantwoordelijk voor voelt.

Je voelt een verlangen, je wil iets in de wereld neerzetten.

Stel jezelf dan eerst de vraag 'wie wil dit?' of 'welk deel van mij wil dit doel graag bereiken?'.

Dit deel draagt de verantwoordelijkheid voor de realisatie van jouw doel. Het is dus belangrijk dat dit deel de kracht en het vertrouwen in zich draagt om te kunnen omgaan met alle mogelijke hindernissen onderweg.

Om het verantwoordelijke deel te verbinden met je IK-kracht, kan je de vraag stellen 'waar haal ik de kracht en de moed vandaan om dit op de wereld te zetten?'.

Blijf die vraag herhalen. Haal diep adem in en uit nadat je de vraag hebt gesteld. Hou al je aandacht op je lichaam. Het antwoord kan komen in de vorm van een sensatie in je lichaam, misschien zie je een beeld of hoor je een stem. Wat het antwoord ook is, als het jou het gevoel geeft dat je de wereld aankan, dan zit je juist.

Blijf de vraag herhalen totdat je die IK-kracht voelt. Wanneer dit deel verbonden is met jouw IK-kracht, blijft je doel dan hetzelfde of wil je het aanpassen?

Door dit te doen, weet je onmiddellijk of je doel ook écht bij je IK-kracht past. Het tweede voordeel is dat je kan putten uit een oneindige bron van energie en veerkracht terwijl je verbonden bent met je IK-kracht. Mocht je onderweg een hindernis tegenkomen, dan zal je IK-kracht zeker helpen in het vinden van voldoende veerkracht om ermee om te gaan.



Op [www.beyellow.today](http://www.beyellow.today) vind je afdrubbare werkbladen en aanvullende filmpjes/audiofragmenten bij alle #BEYELLOWinactions.