CLAIM YOUR LIFE *Training*

MAAK WEER CONNECTIE MET JE KRACHTIGE ZELF

WORKSHEET 1

We gaan de connectie met je Krachtige Zelf maken!

We kennen allemaal patronen waarbij we ons zelf bewust of onbewust saboteren. Dit zijn de meest voorkomende:

1. Jezelf op de laatste plek zetten
2. Jezelf klein houden
3. Je hebt niet de juiste mensen om je heen
4. Je drukt je gevoel weg en zoekt afleiding
5. Uitstelgedrag
6. Perfectionisme
7. Alles onder controle houden
8. In je comfortzone blijven
9. Luisteren naar de verkeerde adviezen en je wilt goedkeuring van anderen
10. Twijfelen aan je eigen innerlijke wijsheid

Welke twee sabotagepatronen houden jou tegen?

Wanneer heb je dit gedrag voor het laatst gedaan?

Wat heeft dit beperkende gedrag je tot nu toe in je leven gekost?

Wanneer in jouw leven was het de eerste keer dat je dit beperkende gedrag deed?

Wie heeft jou dit beperkende gedrag geleerd?

Wie profiteert van dit saboterende gedrag?

Wie willen niet dat jij dit beperkende gedrag veranderd?

Wat kost het je tot nu toe om de goedkeuring van de buitenwereld te krijgen? (Als het van toepassing is)

Ontdek jouw angst: Wat is het allerergste wat jou kan overkomen als je dit gedrag gaat veranderen?

Wat gebeurt er als je het niet verandert?

Tegen wie kijk jij op?

Wat inspireert jou aan deze persoon of personen?

Wat jij in hen ziet, zou jij dat ook in jou hebben? Ja, want als je tegen iemand op kijkt ben je getriggerd door een onvervuld potentieel in jezelf. Jij hebt ook die kwaliteiten en hoe zou jij deze in jouw leven (weer) kunnen gaan neerzetten?

Wat zou jou eerste stap tot verandering kunnen zijn? Elke stap, hoe groot of hoe klein ook, is een beweging in een nieuwe richting.

Wie in jouw leven zou jou hier in aanmoedigen?

Het zou te gek zijn als jij je Aha-moment deelt in de facebook comments en support de anderen door een reactie te geven!