

CLAIM  
YOUR  
LIFE

*Training*

VERANDER JEZELF  
EN VERANDER JOUW  
LEVEN

WORKSHEET 2



In worksheet 1 ontdekte jij je zelf sabotage patroon. Nu gaan we de verandering inzetten!

Welk sabotagepatroon wil jij veranderen?

Wat is het verhaal wat je tegen jezelf verteld wat maakt dat dit gedrag jou helpt?

Welke "negatieve" emoties zorgen dat jij dit verhaal tegen jezelf verteld?

Wat is de overtuiging om deze emoties te hebben?

Welke gebeurtenis in je leven zorgden er voor dat dit verhaal is ontstaan. In andere woorden, er is ooit iets gebeurd in je leven waardoor je iets ging geloven. Je nam toen een besluit om voortaan dit gedrag te gaan doen.



Wat is de spirituele les van deze gebeurtenis?

Nu je de les van deze gebeurtenis ziet, welke nieuwe overtuiging kun je nu creëren?

Als je deze nieuwe overtuiging hebt, welke emoties volgen hier dan uit?

Met deze emoties, welk verhaal kun je nu maken voor jezelf?



Wat zijn vijf nieuwe gedragingen passen voor jou bij dit nieuwe verhaal?

Wie in jouw leven zullen je aanmoedigen met dit nieuwe patroon?

Dien je nog mensen te vergeven? Zoja wie?

Welke spirituele lessen hebben deze mensen jou geleerd?



Hoe heeft deze levensgebeurtenis jou gevormd tot wie jij nu bent?

Wat is een eerste stap die je kunt zetten om deze persoon (of personen) te vergeven?.

Wat kun jij tegen jezelf zeggen om te vergeven?

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