## Hoe houd ik mijzelf tegen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## In welke delen van mijn leven bereik ik niet wat ik wil?

Denk bij ‘delen’ aan ‘gezond leven’ of ‘ondernemerschap’ of ‘werk’ of ‘beweging’ of…

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Wat zeg ik tegen mijzelf om deze teleurstellingen te verklaren?

Of wat hoor je jouw moeder zeggen, of dat vriendinnetje, of die deelneemster aan dat event, of welk stemmetje dan ook dat jou in je oor fluistert 'doe maar niet, want…'

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Mijzelf stimuleren - positief sturen

Let op de volgende criteria voor jouw krachtige nieuwe paradigma:

✳ Positief
✳ Persoonlijk
✳ Actief, in de tegenwoordige tijd
✳ Krachtig geformuleerd (alsof je het al doet)
✳ Wijzend op een spannende nieuwe mogelijkheid

| NIEUW PARADIGMA |
| --- |
| _____ |
| _____ |
| _____ |

Toets jouw paradigma door het een aantal keren uit te spreken. Voor jezelf. Voel wat het met je doet. Heb je jezelf overtuigd? Top! Zo niet, ga dan bij jezelf na wat er nog ontbreekt.