

# ZO wil ik het graag.

Weten wat je wil, dit heel concreet maken en dit ook VOELEN is essentieel om onderweg keuzes te maken en kleine en grotere stappen te zetten naar verandering.

Je kan dan heel bewust gaan kijken: Is dit in overeenstemming met hoe ik het wil en mijn waarden? Blijf ik, wanneer ik deze richting uitga, dicht bij mezelf of ga ik juist verder van mezelf vandaan? Open je terug voor mogelijkheden. Dit zijn de stappen die je nu kan zetten:

## **Stap 1:**

Beluister de visualisatie. Doe dit op een plek waar je niet gestoord wordt.

# Journalvragen

## Stap 2:

Zet een timer op 5 à 10 minuten en schrijf op hoe dat is wanneer jij helemaal ontspannen in je leven staat.

Vraag je niet af of alle dingen die je schrijft ook realistisch zijn, maar sta jezelf toe om dit beeld van een ontspannen jij helemaal te omarmen. Het gaat erom dat je terug contact krijgt met het gevoel van ontspanning en de gevolgen die deze staat van zijn kunnen hebben in jouw leven.

Dus: Wie ben jij wanneer je helemaal ontspannen bent? Hoe voel je je thuis? Wat doe je dan?

Hoe sta je in de dagelijkse taken?

Waar neem je meer tijd voor?

Hoe beweeg je je dan?

Met wie omring jij je?

Welke activiteiten doe je?

Hoe voel je je op je werk wanneer je ontspannen bent? Wat doe je dan? Wat doe je niet?

Hoe ga je om met klanten, collega's, je baas?

# Journalvragen

A large, empty white rounded rectangle with rounded corners, centered on a solid green background. This area is intended for the user to write their journal questions.

# Journalvragen

## **Stap 3:**

Open het afstemscript dat ik als voorbeeld heb toegevoegd. Je kan het lezen of beluisteren (of beide). Dit script is een mogelijkheid om af te stemmen op jouw ontspannen zelf.

Je kan dit script regelmatig beluisteren of je kan zelf een script schrijven.

Met zo'n script willen we de brug slaan tussen wat nu je realiteit is en wat er voor jou mogelijk is. Als je verder in deze cursus acties gaat ondernemen, willen we dat deze vanuit het nieuwe script ontstaan want als je acties onderneemt vanuit het oude verhaal, het oude script, krijg je een herhaling van dit oude script. Sta open voor deze oefening en maak een shift.

**Stap 4:** Schrijf je intentie op voor dit traject. Een intentie geeft je richting.

# Journalvragen

A large, empty white rounded rectangle with rounded corners, centered on a solid green background. This area is intended for the user to write their journal questions.