

## Template dag 3 - Oranje

Gebruik het formulier van vandaag in combinatie met de visualisatie oefeningen uit de Challenge.

Beschrijf achteraf in detail wat je voor je zag tijdens de visualisatie, zodat je met een helder toekomstbeeld kan toewerken naar succes.

Met deze drie oefeningen kan je succes visualiseren, geloven, verzekeren en dus behalen.



**Visualisatie 1. Jouw "held" of "heldin" om een nieuwe toekomst voor je te zien**

Hoe voel je als superheld van je eigen leven? Waar sta je over 5 jaar?  
Wat was de katalysator voor jou om te starten met verandering?  
Wie zal jij inspireren door als held / heldin te spelen?  
Wat zou de held of heldin jou aanraden om te doen?

**Visualisatie 2. De "Swoosh Whoosh methode" om jouw succes te geloven**

Wat is het oude geloof, de zwart / wit video die je voor je zag?  
Wat is het nieuwe geloof, de kleurenvideo die je voor je zag?  
Hoe zou je je voelen als je dit nieuwe geloof zou omarmen en doorleven?  
Welke positieve emoties voel je als je deze nieuwe jij voor je ziet?

**Visualisatie 3. "Premeditatio Malorum" om jouw succes te verzekeren**

Wat zijn de afleidingen en onzekerheden die jou tegenhouden om succes te behalen?  
Wat gaat er mis? Wat zijn jouw valkuilen die je tegenwerken?  
Welke overtuigingen heb je die je laten falen?  
Hoe kan je je voorbereiden zodat deze negatieve visualisatie niet uitkomt?