

Template dag 5 - Geel

Gebruik deze flow oefening om iedere dag positief naar de toekomst te kijken.

Op deze manier ben je mentaal voorbereid zodra tegenslagen en obstakels op je pad komen.



Versie 1. Verhoog je positiviteit / zelfvertrouwen / assertiviteit

Als ik vandaag 5% zou leven zou ik:

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Versie 2. Los negatieve emoties op

Als ik de negatieve emotie voel, denk ik aan mijn positieve kanten zoals:

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Versie 3. "The Obstacle Is The Way"

Als ik vandaag met de flow mee zou gaan zou ik:
De moeilijke tijden in mijn leven leren mij om:

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Versie 4. "Ego is the Enemy"

Als ik iemand anders advies zou geven over mijn situatie zou ik:
Mijn beste vriend of vriendin zou me aanraden om:

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Versie 5. "Amor Fati"

Als ik vandaag met liefde voor mijn lot acteer dan accepteer en waardeer ik:
Als ik mijn problemen als brandstof gebruik voor mijn innerlijke vuurtje zou ik:

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>