

OEFENING

Pak een mooi schrift, of gebruik dit formulier, zodat je het proces van groei gaat zien.

Deze oefening is heel waardevol en eigenlijk zelfs onmisbaar voor het slagen van een 'vrolijk de deur uit-ochtend'. Het begint namelijk met je gedachtes onderzoeken, bewust worden hoe je de ochtend begint. Eenmaal bewust van een patroon in je gedachtes, kun je andere gedachtes kiezen, meer helpende gedachten, die vervolgens een andere impact gaan hebben in jullie ochtend

Noteer je gedachten en gevoelens op een ochtend, beginnend met de vraag; Zodra ik wakker wordt, WAT denk ik dan? WAT voel ik? WAT is mijn verwachting?

Noteer:

Dag 1

Gedachten bv 'Daar gaan we weer

Gevoelens bv Moedeloos

Verwachting bv Mijn kind zal wel weer dwars gaan doen

Dag 2

Gedachten

Gevoelens

Verwachtingen

Dag 3

Gedachten

Gevoelens

Verwachtingen

Dag 4

Gedachten

Gevoelens

Verwachtingen

Dag 5

Gedachten

Gevoelens

Verwachtingen



OEFENING

Dag 6

Gedachten
Gevoelens
Verwachting

Dag 7

Gedachten
Gevoelens
Verwachtingen

Dag 8

Gedachten
Gevoelens
Verwachtingen

Dag 9

Gedachten
Gevoelens
Verwachtingen

Dag 10

Gedachten
Gevoelens
Verwachtingen

Dag 11

Gedachten
Gevoelens
Verwachtingen

Dag 12

Gedachten
Gevoelens
Verwachtingen