

De week van de gedachten

vraag 1) Wat voelde je tijdens het kijken naar onze video? Geloofde je gelijk in het feit dat we alles aantrekken d.m.v. onze gedachten? Of was je eerste gedachten iets in de richting van… nee dit klinkt te mooi om waar te zijn. Beschrijf het hieronder. Let op er bestaat geen fout antwoord!

vraag 2) Wat zijn op dit moment de overheersende negatieve gedachten die je het meeste bezighouden? Schrijf ze hieronder zo duidelijk mogelijk op.

vraag 3) Waar komen deze gedachten vandaan? En hebben ze iets met jou te maken of met iets of iemand buiten jezelf?

vraag 4) Wat doen deze negatieve gedachten met je gevoel? Beschrijf het zo duidelijk mogelijk.

vraag 5) Wat doe jij er op dit moment aan zodra er één van die negatieve gedachten opspelen?

vraag 6) Wat ga je vanaf nu anders doen als er één van die negatieve gedachten in je opkomt?

vraag 7) Wat zijn de voordelen van je negatieve gedachten? (positieve intentie)

vraag 8) Wat zijn op dit moment de overheersende positieve gedachten die je het meeste bezighouden? Schrijf ze hieronder zo duidelijk mogelijk op.

vraag 9) Wat doen deze positieve gedachten met je gevoel? Beschrijf het zo duidelijk mogelijk.

vraag 10) Beschrijf hieronder waar je deze week extra goed op gaat letten op het gebied van je gedachten.