

De weken van het je persoonlijk aantrekken

vraag 1) Welk gevoel komt er bij jou boven bij dit onderwerp?

vraag 2) Trek jij je dingen persoonlijk aan?

vraag 3) Zo ja, kun jij een voorbeeld noemen?

vraag 4) Wat voor gevoel geeft jou dat en welke gedachten heb jij dan in zo'n situatie?

vraag 5) Merk jij weleens dat een ander iets persoonlijk opvat van jou terwijl je dat niet zo bedoelt?

vraag 6) Hoe ga jij er op dat moment mee om, dus wat zeg jij dan tegen deze persoon en wat voel jij daarbij?

Vraag 7) Wat zijn voor jou voorbeelden in jou leven van dingen, fenomenen, menselijke reacties die jij als schoonheid hebt ervaren? Dus fenomenen die jou diep raakten.

Vraag 7) Als jij iets persoonlijk opvat, kun jij dan vanaf een afstandje zien bij jezelf dat het gevoel dat je ervaart niets met de ander te maken heeft maar alles met jezelf?

Vraag 8) Kun jij er achteraf rustig naar kijken en de verantwoordelijkheid nemen voor je gedachten en gevoelens daarover?

Vraag 9) Probeer je de komende tijd bewust te zijn van jezelf en van je gevoelens en gedachten in situaties waarin je dingen persoonlijk opvat. Schrijf op wat je ervaart (denkt en voelt) en welk gedrag je dan vertoont.

Vraag 10) Geloof jij dat het gevoel dat je ervaart als je iets persoonlijk opvat nooit door de ander of door de situatie komt, maar dat het gevoel in jou zit? Dus dat eigenlijk nooit iemand anders of iets anders jou pijn kan doen, maar dat wat je ervaart in jou gebeurt? (er is geen goed of fout, het gaat om jou en jouw bewustwording)