

De week van het bestaansrecht

vraag 1) Vind jij dat je het recht hebt om op aarde te zijn? Zo ja, waarom wel. Zo nee, waarom niet

vraag 2) Als je naar het bovenstaande antwoord kijkt, wat zegt dit dan over jezelf?

vraag 3) Zie jij de raakvlakken tussen bestaansrecht en eigenwaarde?

vraag 4) Voel jij dat je het waard bent om hier op aarde te zijn? Zo ja, waarom wel. Zo nee, waarom niet.

vraag 5) Wat zijn jouw overtuigende gedachten betreffende het jezelf waard vinden om hier te zijn of het jezelf niet waard vinden om hier te zijn? ( je kunt zowel positieve als negatieve gedachten hierover hebben)

vraag 6) Heb jij weleens voor je bestaansrecht moeten vechten? Zo ja, beschrijf dit in het kort. Voel daarbij welke gevoelens en emoties dit teweeg bracht en nog steeds teweeg brengt.

Vraag 7) Als je bijvoorbeeld kinderen hebt, vecht je dan net zo hard voor jouw bestaansrecht als voor het bestaansrecht van je kinderen? In plaats van kinderen kun je ook een partner of ouder als voorbeeld nemen of iemand anders waar je heel veel van houdt.

Vraag 7) Probeer deze week eens bewust tijdens het doen van een taak of bezigheid op te merken of je ook volledig in

Vraag 8) Wat is jouw toegevoegde waarde hier op aarde? Vind je dat zelf zo of zeggen andere mensen dat over jou?