



## Oude overtuigingen loslaten

Deze vragen helpen je een oude overtuiging aan het licht te brengen en los te laten. Graaf diep en wees open: haal voordag je begint een paar keer diep adem, met je ogen dicht, en neem het besluit dat deze vragen je verder gaan helpen om gezonder te leven en fijner in je lijf te zitten. Geef jezelf de tijd en onthoud: er is geen goed of fout. Er is alleen wat jou verder helpt. Soms is het kleinste beginnetje genoeg om een prachtige transformatie te maken.

Oké, pak pen en papier, doe de ademhalingsoefening, en je kunt los!

1. Tegen welk probleem loop je aan?
2. Wat is de overtuiging/het geloof dat daaronder zit?
3. Is deze overtuiging de waarheid? Is het ALTIJD zo, voor iedereen op de hele wereld? En is het ALTIJD waar voor jou, of zijn er ook uitzonderingen?
4. Kun je deze overtuiging loslaten?
5. Wil je deze overtuiging loslaten?
6. Welke nieuwe overtuiging zet je ervoor in de plaats?
7. Wat voor (kleine) actie kun je ondernemen om jezelf en je brein te overtuigen van deze nieuwe overtuiging?

Succes!

Lieve groetjes, Marieke