

Oefening: de wondervraag

Stel je eens voor dat de rugzak met last minder zwaar is geworden. De vijf zwaarste items zijn uit de rugzak verdwenen. Op welke manier zou je kwaliteit van leven veranderen?

Vul onderstaande vragen in, voor elk item uit de top 5 van de leedlijst. Het gaat erom dat je opschrijft wat je zou doen dat echt belangrijk voor je is.

- Bijvoorbeeld:
- Als ik niet zo angstig was, zou ik veel meer van de wereld willen zien en veel meer willen leren over andere culturen.
- Als ik niet zo onzeker was, zou ik minder controle nemen over mijn kind(eren), ik zou ze meer ruimte geven, meer luisteren en in echte aandacht aanwezig zijn
- Als ik niet zo onzeker was, zou ik meer mijn grenzen hanteren naar anderen
- Als ik minder schaamte had zou ik meer zichtbaar zijn en mezelf meer durven uitten in mijn kwetsbaarheid
- Als ik niet zo moe was zou ik meer tijd besteden aan iets van een hobby waar ik energie van krijg
- Als ik niet zo prestatie gericht zou zijn en wat anderen van mij zouden vinden dan zou ik meer tevreden zijn met mezelf en mezelf tijd gunnen om even niks te doen
- Als ik niet zo reactief en snel boos zou zijn dan zou ik mijn kinderen een voorbeeld geven hoe je rustig kan blijven met triggers
- Als ik niet zo'n schuldgevoel had zou ik minder hard werken en dingen doen voor de ander en meer tijd besteden aan mijn hobby's
- Als ik niet zo bang was zou ik doen waar ik stiekem van droom
- Als ik niet zo kritisch was op mezelf zou ik gezelliger zijn

Als er niet zou zijn, dan zou ik
.....
Als er niet zou zijn, dan zou ik
.....
Als er niet zou zijn, dan zou ik
.....
Als er niet zou zijn, dan zou ik
.....
Als er niet zou zijn, dan zou ik
.....



Dat is de motor voor verandering. Kan je dat ook voelen? Op dat wat jou ten diepste raakt zit emotie. Die emotie zorgt er voor dat je in beweging komt. EMOTIE = Energie in beweging