

Afstem opdracht - Je Pad Vrijmaken

Instructies over het doen van de Afstem opdrachten kun je vinden op de pagina "Hoe werkt het?"

Neem een moment van een half uur waarin je pen en papier pakt en jezelf de volgende vragen stelt:

- Waarin denk jij dat je geen keuzes hebt in het leven?
- Welke dingen zijn niet voor jou weggelegd?
- Als je denkt aan je allergrootste droom, wat voel je dan?
- Welke belemmerende overtuiging komt vaak bij je terug?
- Heb je herinneringen aan momenten waarop overtuigingen zijn ontstaan?
- Wie waren daarbij en wat werd er tegen je gezegd?
- Als je denkt aan de laatste keer dat je je onzeker voelde over iets, kun je dan de gedachten die daarbij hoorden terughalen?

Neem de tijd om deze reflecties op te schrijven. Dit is een moeilijke opdracht, omdat we vaak niet precies weten waar overtuigingen vandaan komen. Extra belangrijk om dus tijdens het afstemmen niet te veel in je hoofd te zitten, maar echt te ontvangen wat er zich aandient als je je focust op dit onderwerp.