



Module 0: Vliegende start - OEFENING 2

Waar loop je tegenaan?

Luister naar de geluidsopname en vul daarna de vragen in.

1. Waar loop je tegenaan in je leven?

2. Bij jezelf?

3. Bij je kind(eren)?

4. In je relatie?



5. Rondom je werk?

6. Iets anders in je leven?

7. En een laag dieper?

8. Waar zit de meeste pijn?

- A. Wat zijn de grootste pijnpunten in jouw / jullie leven? Maak een top 3.
- B. Waar heb je de meeste en waar de minste invloed op? Markeer met + en -
- C. Oefen een dag lang met het vriendelijk en mild accepteren van deze realiteit.
- D. Deel iets over deze oefening in de community - als dat goed voelt.

1.

2.

3.
