



Creatieve werkkamer

Wanneer kun je dit proces gebruiken?

- Als jij je wilt concentreren op iets dat voor jou persoonlijk het belangrijkste is.
- Als je bewust meer zeggenschap wilt hebben over de belangrijke gebieden van je leven.
- Als je wilt oefenen met positief denken, zodat het een nieuwe manier van denken wordt.

Net als al het andere heeft ook dit proces het meeste effect als je de dingen opschrijft die je doet. Daarnaast is het zeer de moeite waard om het in gedachten te doen tijdens een wandeling, in de auto of waar je ook maar een paar minuten ongestoord alleen bent.

Hoe begin je?

Begin dit proces met 4 blaadjes papier en bovenaan elk vel zet je één van de volgende onderwerpen: Mijn lichaam, Mijn huis, Mijn relaties, Mijn werk.

Richt je nu op het eerste onderwerp, mijn lichaam en schrijf op het eerste vel: Dit verlang ik voor mijn lichaam. Maak het je niet te moeilijk. Als je nu niets weet, ga je door naar het volgende vel.

Bijvoorbeeld:

Ik wil terug naar mijn ideale lichaamsgewicht.

Ik wil een fantastisch kapsel hebben.

Ik wil prachtige nieuwe kleren.

Ik wil me sterk en fit voelen.

Concentreer je nu op elke wens voor je lichaam die je hebt opgeschreven en noteer steeds waarom je dat wilt.

Ik wil terug naar mijn ideale lichaamsgewicht, omdat.....

En doe dit voor ieder onderwerp. Forceer niets. Noteer alleen de dingen die in je op komen.

Als je dit ontspannende proces geregeld herhaalt (zowel op papier als in gedachten), dan leidt dit tot een intensivering van alles wat er voor jou het meeste toe doet.

Jouw creatieve werkkamer is een happy place!



BE

The person you want to be in your wildest dreams

DO

What you do in your wildest dreams

HAVE

The tilfe of your wildest dreams





Dit is wie ik wil zijn...



Plak hier een foto die
dit symboliseert