

Voel jij het ook?
Dat knagende gevoel van: **'Is dit het nou?'**

Soms voelt het alsof je iets mist terwijl alles 'goed' lijkt.
Alsof je niet mag twijfelen over je werk, relatie of levenspad.

Toch zit daar precies de ingang naar verandering.
Deze oefening helpt je om jezelf serieus te nemen in die
vertwijfeling.

Zodat je weer weet wat voor jón klopt.

1. Waar loop je het meest tegenaan?

Waar loop je steeds tegenaan?
Wat kost energie, maakt je moe of leeg?

**2. Waar zeg jij 'ja' tegen,
terwijl je eigenlijk 'nee' voelt?**

Wees eerlijk: waar pas jij je aan,
terwijl het niet klopt voor jou?

**3. Wat wil jij stiekem al lang,
maar durf je nog niet toe te geven?**

Geen uitleg, geen logica
Gewoon schrijven

4. Welke overtuiging houdt je klein?

Denk aan: 'Ik moet eerst...'
'Dat is niet realistisch...'

5. Wat als je het wél zou doen?

Even los van hoe.
Wat zou er dan veranderen?

**6. Wat is één mini-stap die je
deze week kunt zetten?**

Iets kleins. Bel iemand, zeg ergens nee
tegen, boek iets.

Zit je vast? Of wil je écht doorpakken?
Plan via www.sbkl.nl een gratis en vrijblijvende kennismaking.

Dan kijken we samen wat jouw volgende stap mag zijn.

Senja