

LEEF JE DROOMLEVEN – WERKBLAD

1. Wat is het dat ik het meest wil op dit moment ? (Helderheid? Mijn passie vinden? Mijn passie omzetten in een carrière? Een liefdevolle relatie? Een gezond lichaam? Tijd voor mezelf?). Beschrijf het zo gedetailleerd mogelijk.

2. Hoe denk ik dat ik me zal voelen als ik heb wat ik wil? (Als je deze vraag moeilijk te beantwoorden vindt, denk dan aan hoe je je op dit moment voelt over waar je nu bent. Meestal als we ergens willen zijn waar we niet zijn, willen we het tegenovergestelde voelen van wat we nu voelen.

3. Laten we nu eens een paar van de negatieve emoties ontdekken die je voelt en die deze droom tegenhouden om werkelijkheid te worden. Zonder je te verliezen in het verhaal, identificeer de top 3 van negatieve emoties die bij jou opkomen of opkwamen in de volgende omstandigheden. (Als er geen negatieve emotie naar boven komt, laat dat deel dan leeg.)

Je huidige financiële situatie

_____ , _____ , _____

Je huidige beroep of als je werkloos bent je huidige staat van werkloosheid

_____ , _____ , _____

Je vorige baan

_____ , _____ , _____

Je huidige relatie of als je single bent je staat van single zijn

_____ , _____ , _____

Een vorige relatie

_____ , _____ , _____

Je relatie met een moeilijk familielid

_____ , _____ , _____

Een traumatische ervaring uit je verleden

_____ , _____ , _____

LEEF JE DROOMLEVEN – WERKBLAD

De omstandigheden en ervaringen die je in je leven meemaakt zijn altijd een weerspiegeling of fysieke manifestatie van de emoties, gedachten en perspectieven die je beoefent. Dus, bijvoorbeeld, als een van de primaire emoties die bij je opkwamen in de bovenstaande lijst "ondergewaardeerd" is, zul je voortdurend ervaringen en omstandigheden aantrekken die je het gevoel geven ondergewaardeerd te zijn. Bijvoorbeeld, een baas die je een ondergewaardeerd gevoel geeft, een liefdespartner die niet waardeert wat je voor hem of haar doet, etc.

Als je echt de realiteit die je ervaart wilt veranderen en je droom dichterbij wilt brengen, moet je je gaan afstemmen op de emoties die je denkt te zullen voelen wanneer je die droom hebt bereikt. Bijvoorbeeld, als je in de vraag hierboven hebt vastgesteld dat het hebben van wat je wilt je een gevoel van "tevredenheid" zal geven, begin je dan af te stemmen op tevredenheid. Wat in je dagelijks leven geeft je een tevreden gevoel?

Heb je ooit gemerkt dat wanneer je aandacht uitgaat naar alle dingen die verkeerd gaan in je leven, alles uit de hand lijkt te lopen? Oefen om je aandacht te richten op de emoties die je denkt te voelen als je eenmaal hebt wat je wilt.

Je kunt beginnen met een lijst te maken van de manieren waarop je de positieve emoties die je hierboven hebt genoemd nu al voelt en als je ze helemaal niet voelt, wat zijn dan een paar eenvoudige manieren om je op die emotie af te stemmen?

Bijvoorbeeld, geeft je heerlijke, warme ochtend koffie je voldoening? Pauzeer, merk op en waardeer dit moment.

Jezelf in een positieve gemoedstoestand brengen is een krachtige oefening. Maar als we ons echt rot voelen, verloren, verward, neerslachtig, dan kan dit ook voelen als een hoop inspanning. Je kunt uren doorbrengen met het maken van dankbaarheidslijstjes, mediteren, het beoefenen van positieve affirmaties, of wat dan ook je gekozen methode is om je goed te voelen, en nog steeds het gevoel hebben dat er iets op je weegt.

Om je last echt te verlichten, moeiteloos contact te maken met deze positieve emoties, en het droomleven te leiden dat je nastreeft, moet je beginnen met het opruimen en herkaderen van de diepere overtuigingen die deze negatieve emoties in stand houden.

Als je er klaar voor bent om echt de verandering teweeg te brengen die je altijd al wilde en om dat droomleven waar te maken, neem dan contact met me op voor een gratis gesprek van 30 minuten waarin we je grootste obstakels zullen ontdekken en je op het pad naar vrijheid zullen zetten.

De beste manier om me te bereiken is via e-mail: petra@stepsofjoy.be.

Als je vragen hebt over dit werkblad, aarzel dan niet om ze te stellen!