

VUL NU JE INNERLIJKE MINDSET DOEL IN

Mindset doel - wat wil ik bereiken?

Wat houdt me tegen?

Welke profijt heb ik als ik aan mijn gekozen doel werk?

Na 4 rondes bewust 4-7-8 ademen, visualiseer ik voor 3 minuten:

Mijn triggerwoord(en) zijn:

Ik zet ze op:

Ik committeer me aan:

1. Dagelijks oefenen gedurende 6 weken: 5 minuten in de ochtend en avond.
2. Bij het wakker worden naar mijn doel te kijken.
3. Mijn bewustwordingsschema invullen en te schrijven en tekenen voordat ik naar bed ga.

Datum: _____ Handtekening: _____