

WEEK 7: ACCEPTEREN EN LOSLATEN

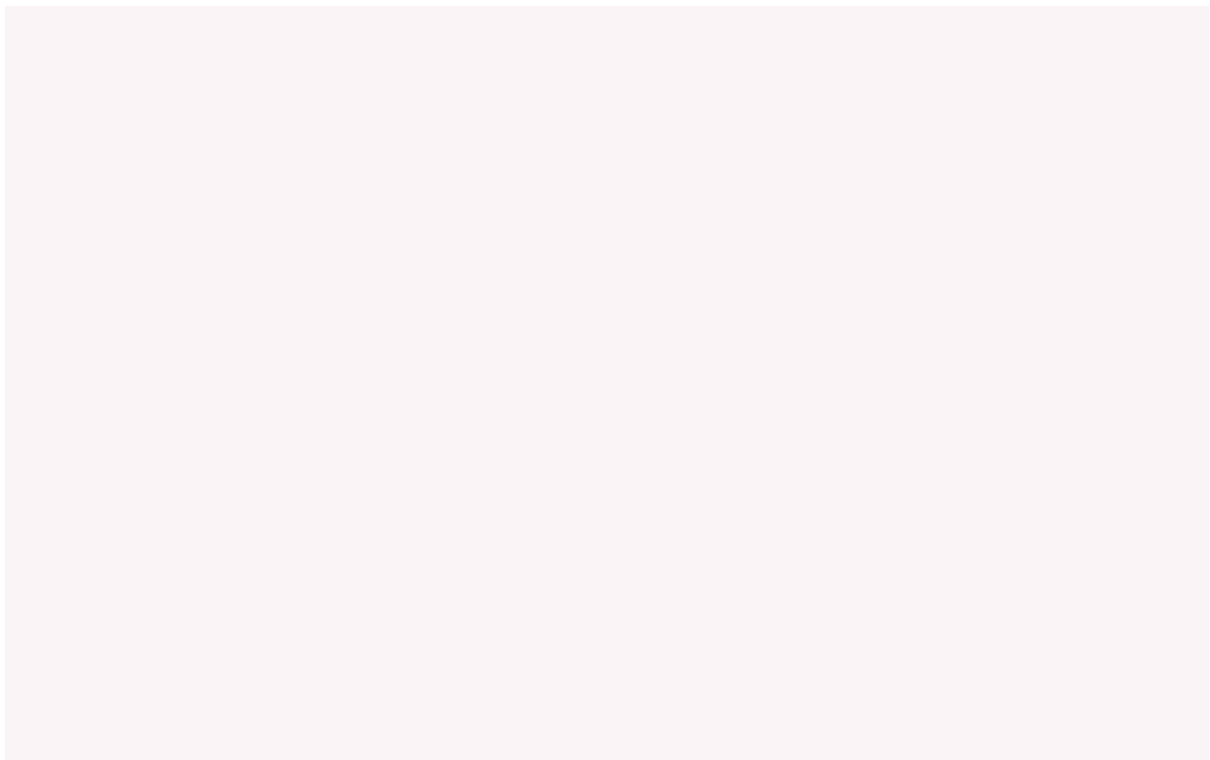
De twee vragen om je minder druk te maken en te leren accepteren en loslaten:

1. Is het écht belangrijk? Nee? Accepteer en laat het los. Ja? Ga door naar vraag 2.
2. Heb ik er (op dit moment) invloed op? Nee? Accepteer en laat het los. Ja, doe er wat aan.

Over welke dingen wat betreft je lichaam maak jij je vaak druk en kan je maar moeilijk accepteren en loslaten?

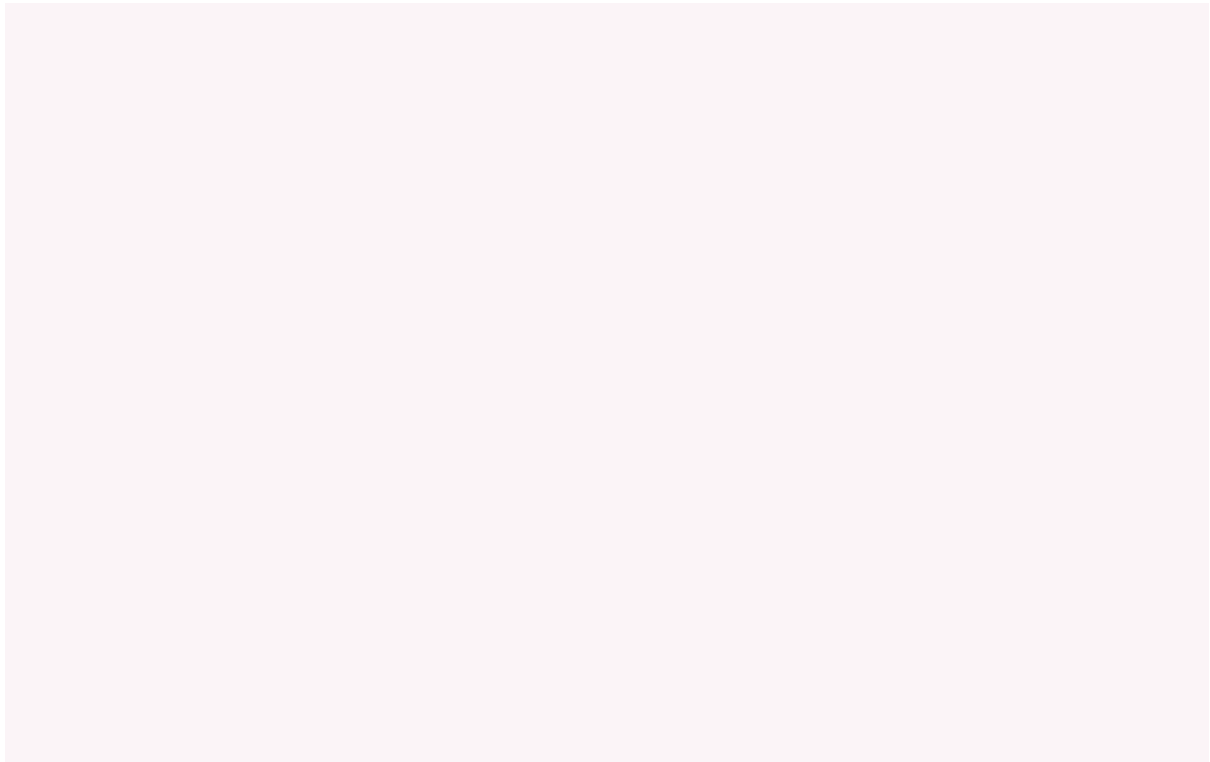


Pas bovenstaande vragen toe en beantwoord ze hieronder.

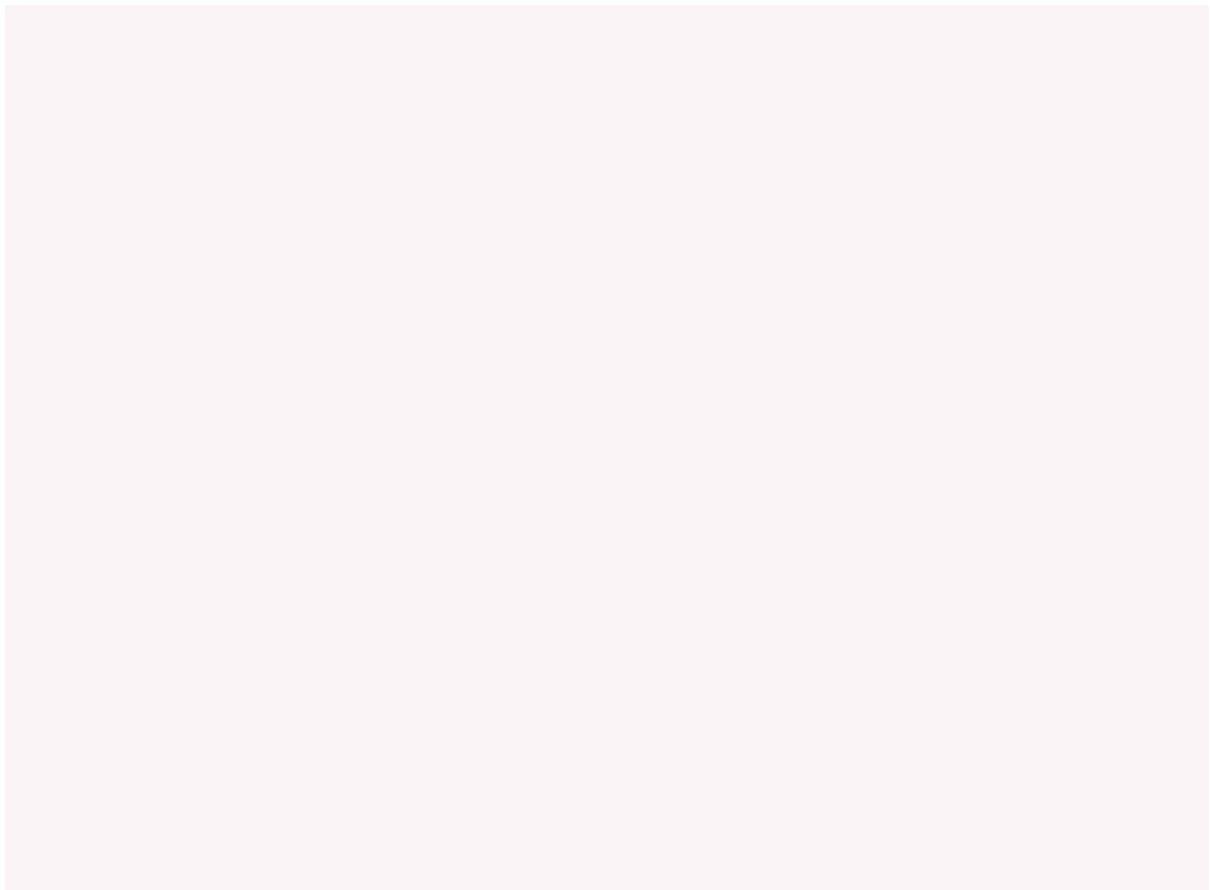


WEEK 7: ACCEPTEREN EN LOSLATEN

Over welke dingen maak jij je nog meer vaak druk?



Omschrijf de 3 dingen waar jij je het vaakst druk om maakt en hoe je daar normaal gesproken mee om gaat. Omschrijf daarna hoe het is als je de 2 vragen erop los laat.



WEEK 7: ACCEPTEREN EN LOSLATEN



WEEK 7: ACCEPTEREN EN LOSLATEN

Schrijf hier alle negatieve/onzekere gedachten over jezelf op. Zeg ze 3x hardop tegen jezelf. En laat ze vervolgens liefdevol los door dit vel te verbranden of verscheuren.

