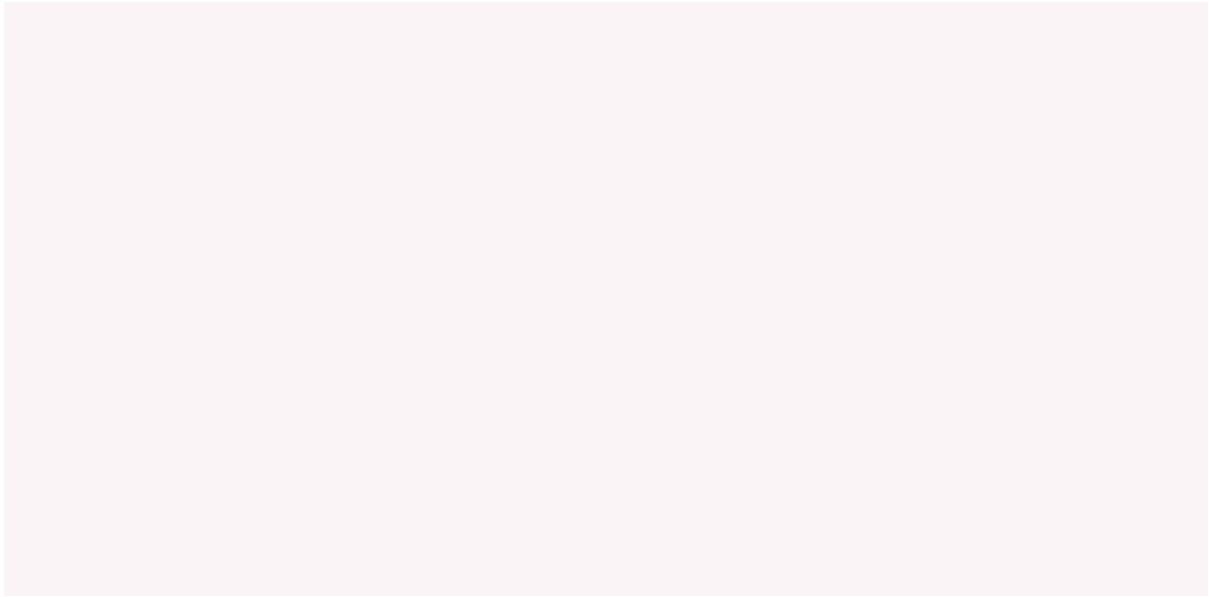
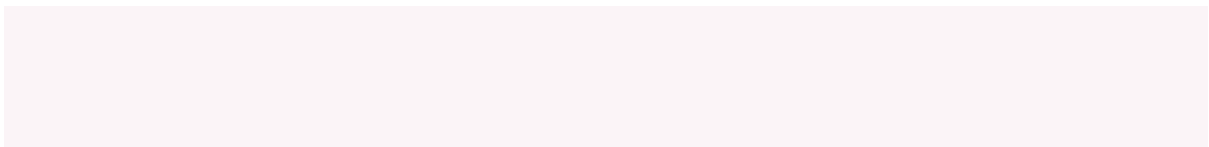


# WEEK 9: STAP BUITEN JE COMFORT ZONE

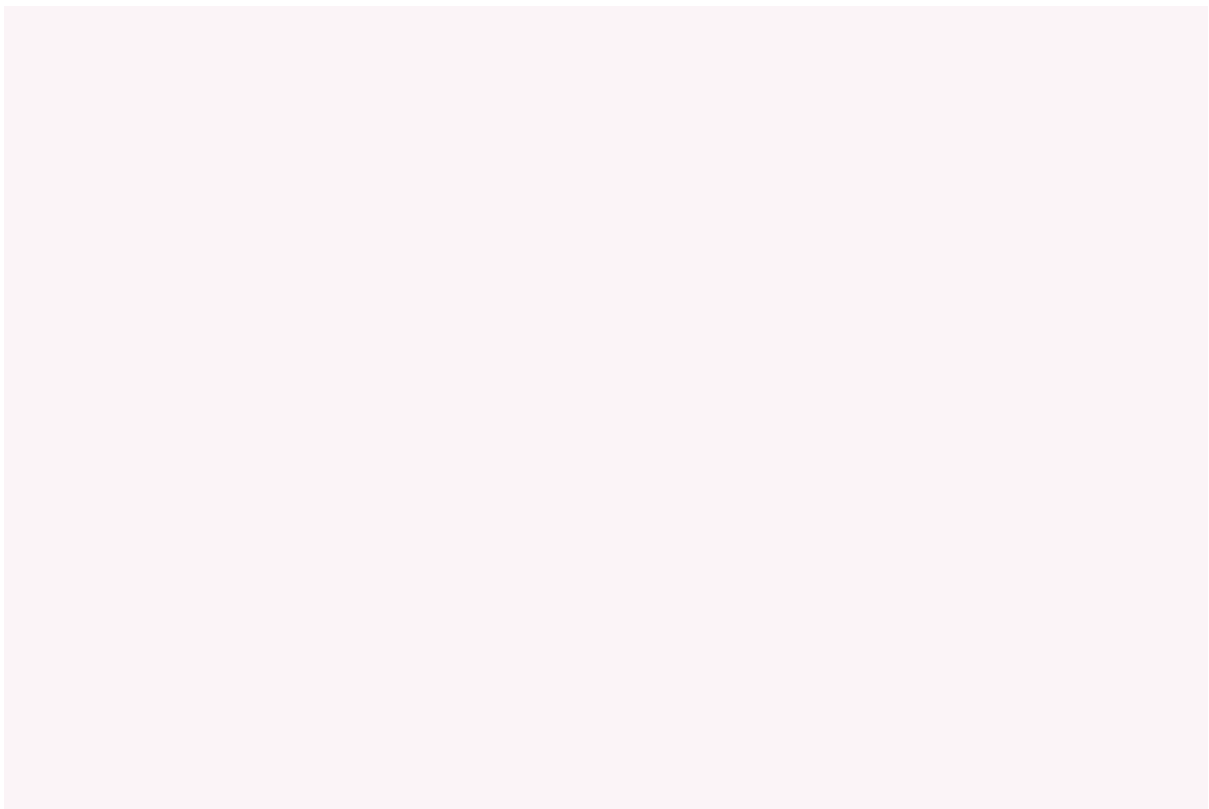
Waarbij heeft je (lichamelijke) onzekerheid je allemaal tegengehouden? (Noem alles op wat van toepassing is)



Wat is voor jou het belangrijkste en voel je nu dat je dit aan wilt gaan?

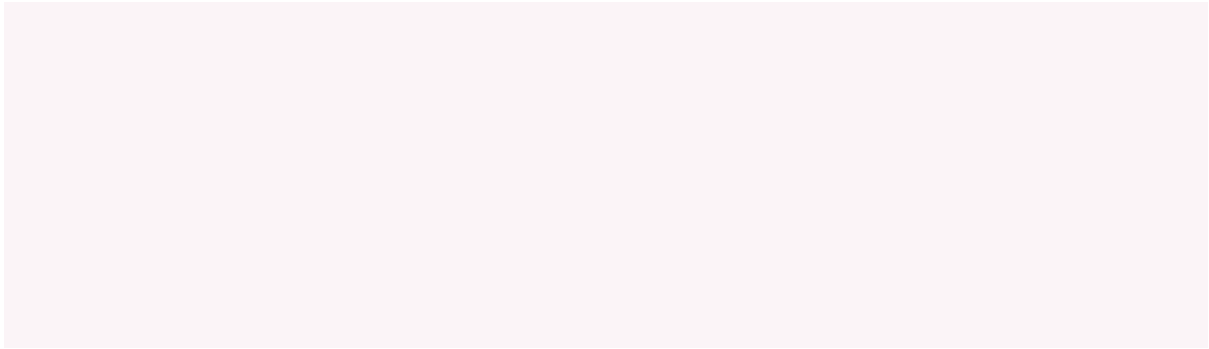


Hoe zou je het willen zien?

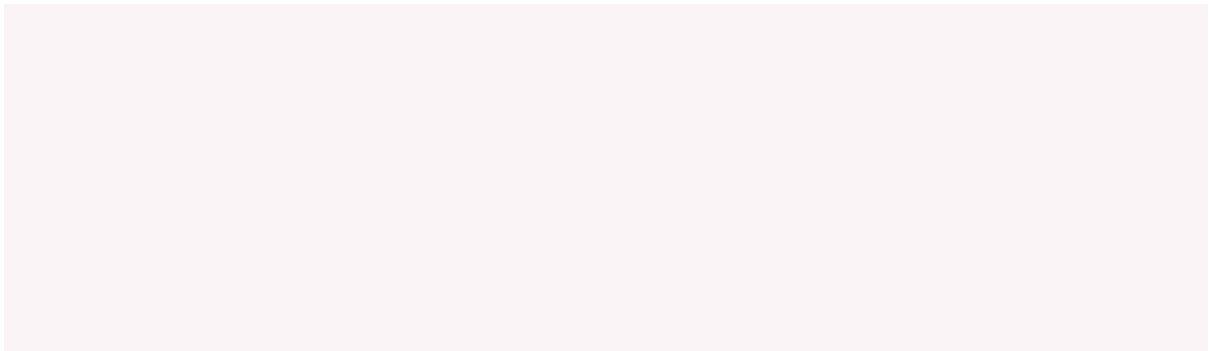


# WEEK 9: STAP BUITEN JE COMFORT ZONE

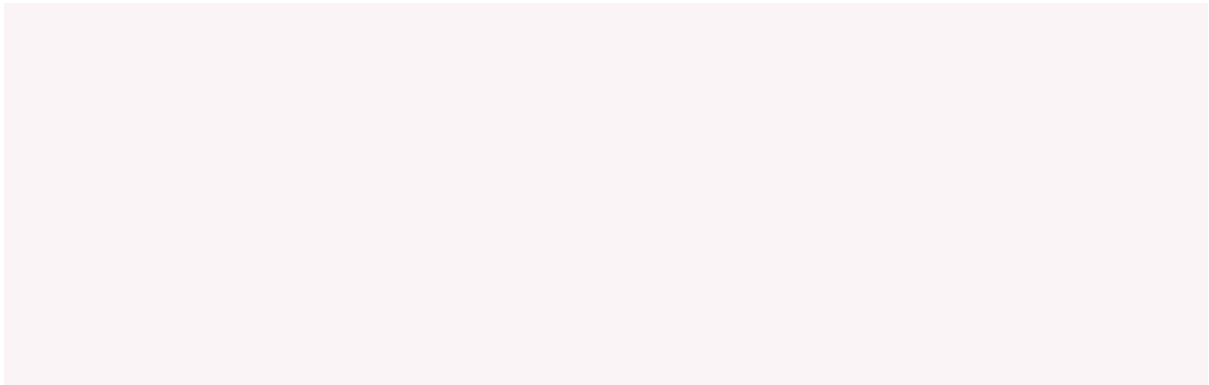
Stap buiten je comfort zone. Laat jezelf zien. Welke stap kan jij nemen om dit te doen?



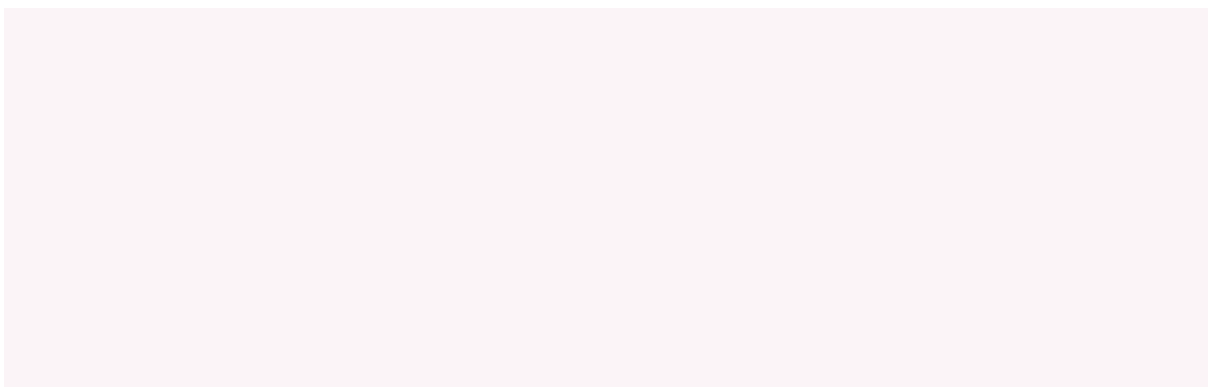
Welke gedachten en overtuigingen hebben jou tot nu toe hiervan weerhouden?



Zijn die gedachten en overtuigingen echt waar?

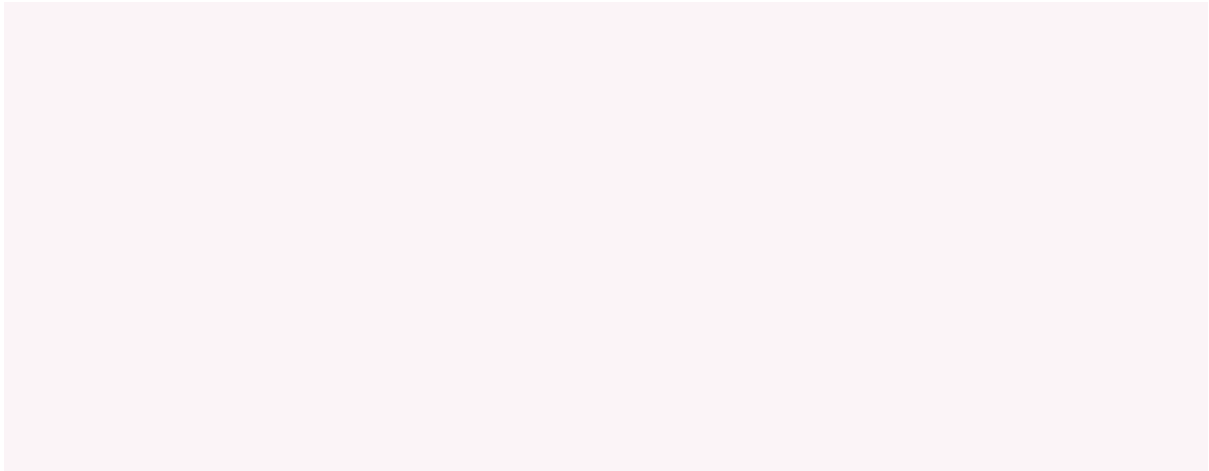


Wat is het aller ergste dat kan gebeuren? En kan je daar mee leven?

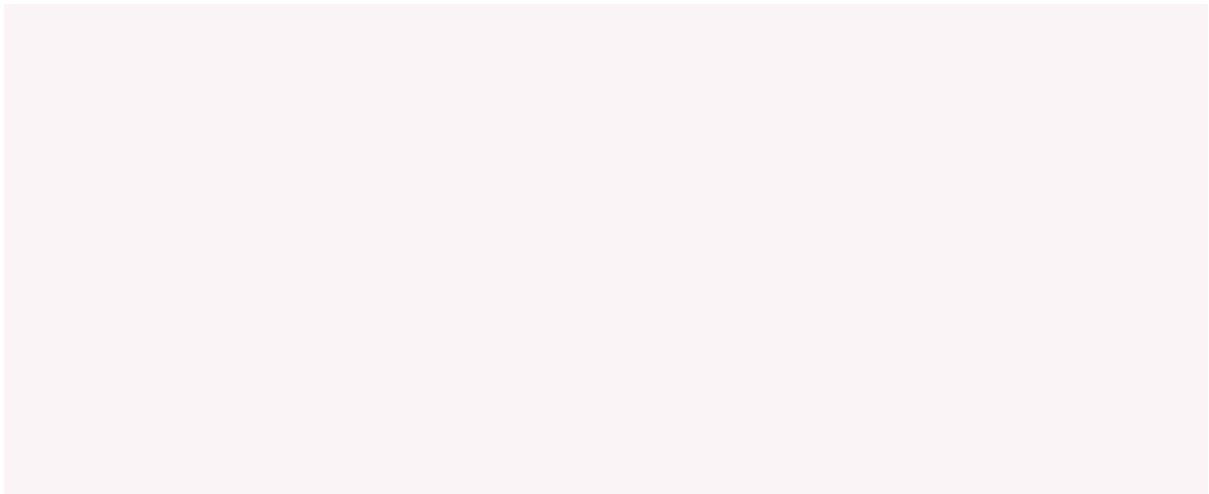


# WEEK 9: STAP BUITEN JE COMFORT ZONE

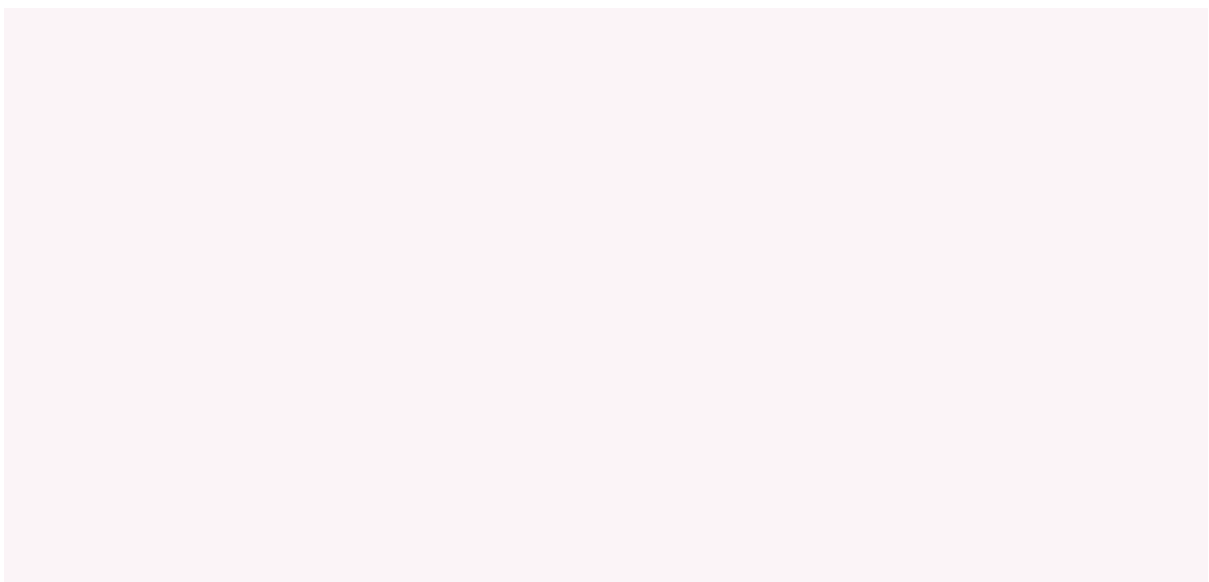
Wat is een realistisch scenario?



Wat is het meest positieve scenario?

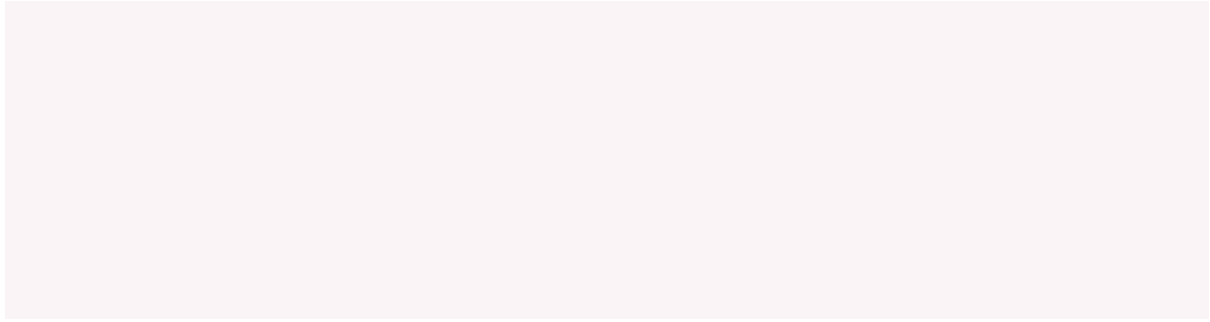


Hoe kan je de gedachten en overtuigingen die je hebben tegengehouden ombuigen in positieve en helpende gedachten?

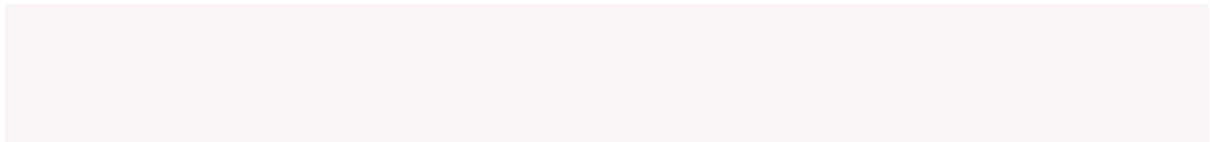


# WEEK 9: STAP BUITEN JE COMFORT ZONE

Focus op je verlangen in plaats van je angst. Wat verlang je? Wat brengt het je?

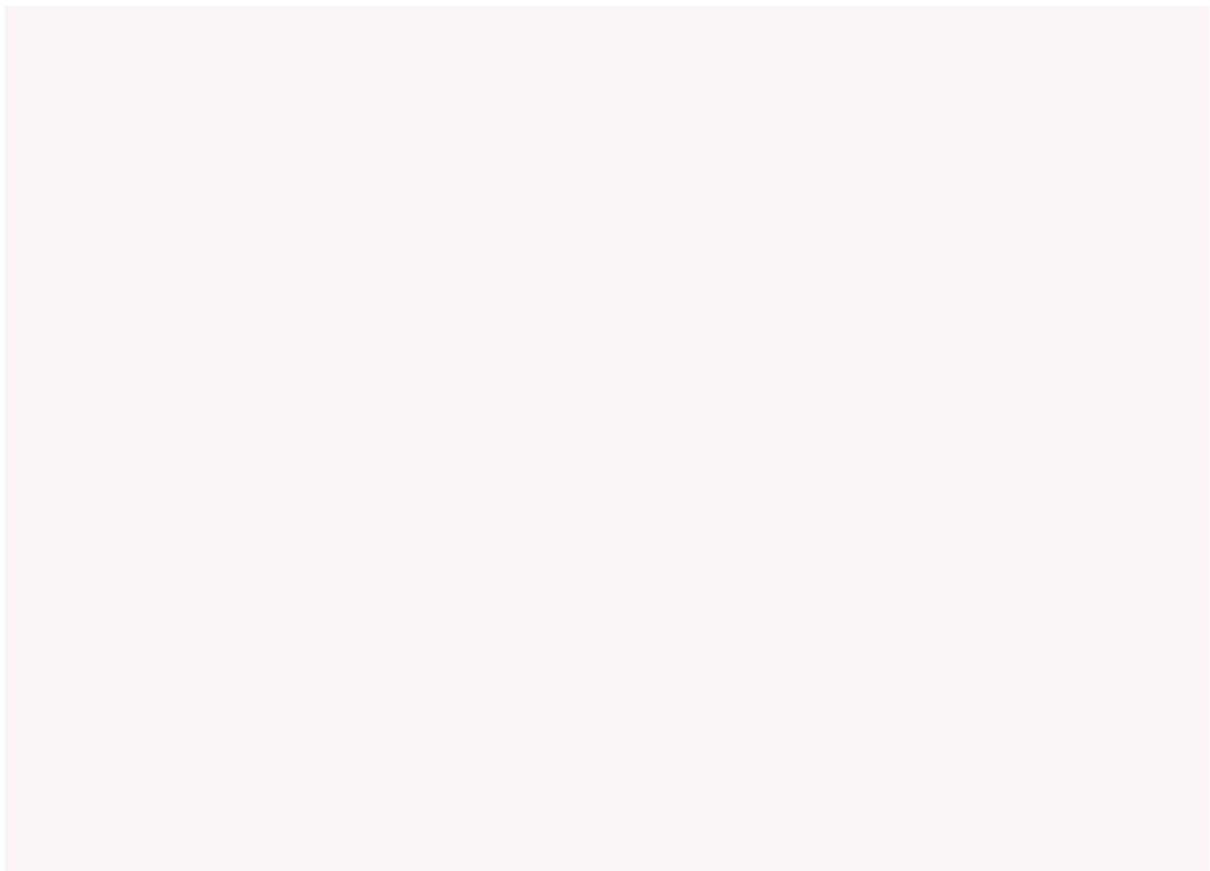


Wat is jouw beloning voor als je die stap buiten je comfort zone hebt gemaakt?



## **En nu: stap buiten je comfort zone!**

Omschrijf wat je gedachten en gevoelens zijn voor, tijdens en na het buiten je comfort zone gaan.



Veel succes,

Liefs, Milou