



In 7 stappen van WEERSTAND naar LEERSTAND

1. Waar voel je weerstand over?



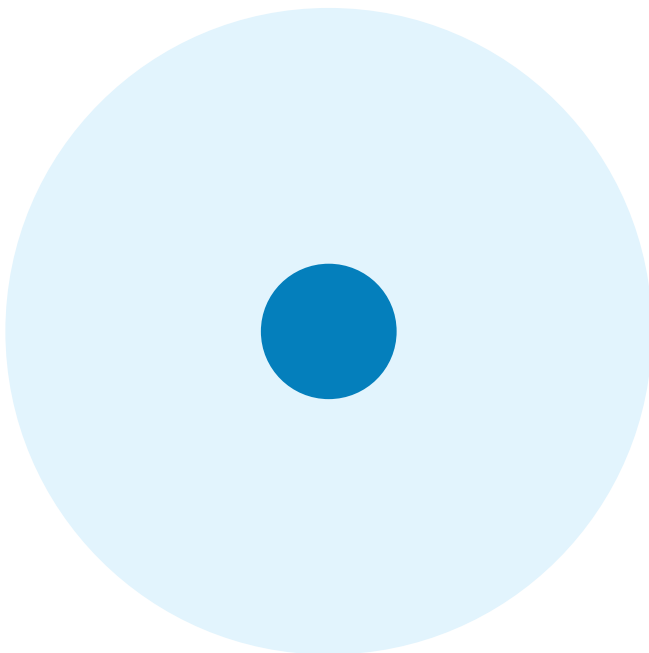
2. Welke gedachte(n) heb je over dit onderwerp/deze taak?



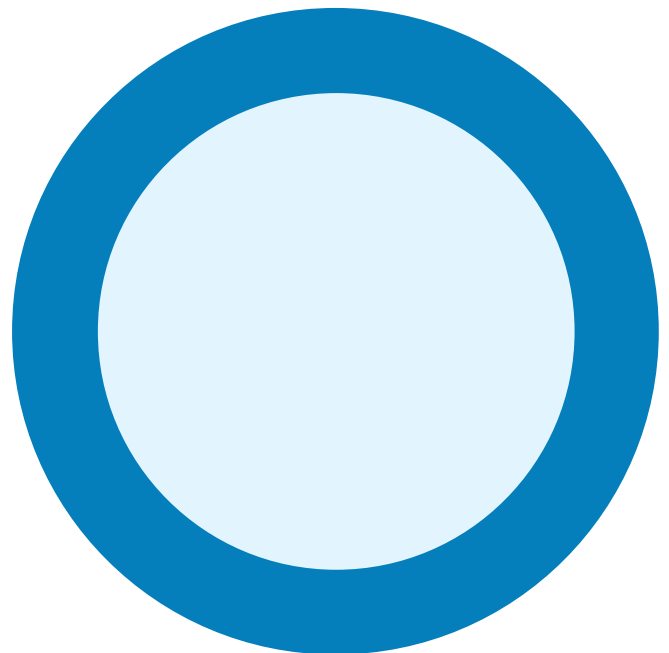
3. Waar voel je de weerstand in je lijf (hoofd, hartstreek, maag, buik, enz.)?



4a. Waar heb je **geen invloed** op voor wat betreft jouw weerstand (schrijf in lichtblauwe cirkel)



4b. Waar heb je **wel invloed** op voor wat betreft jouw weerstand (schrijf in lichtblauwe cirkel)



5. Wat brengt het jou als jij jouw weerstand overwint?



6. Hoe kun jij jouw weerstandsgedachte positief ombuigen?



7. Hoe ga jij jezelf belonen als je je weerstand hebt overwonnen en je taak hebt volbracht?

