JOURNAL VOOR LOSLATEN, VERTROUWEN EN VRIJ ZIJN



Mijn VRIJHEIDSBOEK

STOP MET VECHTEN, KIES VOOR VRIJHEID

www.hoofdregisseur.nl

Welkom

Lieve jij,

Ik weet als geen ander dat het leven je voor uitdagingen kan plaatsen. Soms gebeuren er dingen waar je geen invloed op hebt, maar die je toch volledig in beslag nemen. Je weet dat het beter zou zijn om los te laten, maar hoe harder je dat probeert, hoe moeilijker het vaak lijkt te worden.

Je hoofd, en vooral de AAP die daarin woont, is gemaakt om problemen op te lossen. Hij blijft analyseren, controleren en zoeken naar een uitweg. Met de beste bedoelingen, maar vaak ten koste van jouw energie en vrijheid.

Daarom heb ik dit journal gemaakt. Zodat je steeds opnieuw kunt ontdekken waar je eigenlijk tegen vecht. Want loslaten is geen techniek. Het ontstaat vanzelf zodra de strijd stopt.

Ik hoop dat dit journal een veilige plek voor je wordt. Een plek waar je eerlijk mag zijn, waar niets opgelost hoeft te worden en waar je zult ontdekken dat vrijheid niet ontstaat doordat het leven makkelijker wordt, maar doordat jij er anders naar leert kijken.

Gun jezelf de ruimte. Wees mild voor jezelf. En vertrouw erop dat ieder inzicht, hoe klein ook, een stap is naar meer vrijheid.

Lieve groet,
Cindy



Loslaten begint wanneer je stopt met vechten.

Voordat je begint

Pak dit Vrijheidsboek erbij op de momenten dat je merkt dat de AAP het weer heeft overgenomen. Op de momenten waarop je blijft piekeren, analyseren, controleren of steeds opnieuw dezelfde gesprekken in je hoofd voert. Juist dan kan het helpen om even stil te staan bij wat er werkelijk gebeurt.

Schrijf eerlijk. De antwoorden hoeven niet perfect te zijn. Het gaat om eerlijkheid naar jezelf. Dat helpt je ontdekken waar je eigenlijk tegen vecht. Er is geen goed en geen fout. Voel je niet verplicht om iedere vraag te beantwoorden. Soms is één inzicht al voldoende. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt het enige wat nodig is.

Neem de tijd. Wees mild voor jezelf. Dit Vrijheidsboek is geen toets die je moet halen en ook geen probleem dat je moet oplossen. Zie het als een plek waar je steeds opnieuw mag onderzoeken wat er in je leeft. Je zult ontdekken dat loslaten niet iets is wat je doet, maar iets wat vanzelf ontstaat zodra de strijd stopt.

Gun jezelf na het schrijven ook een moment om te ontladen. Misschien heb je behoefte om te huilen, te bewegen, jezelf even vast te houden of één van de audio's uit de cursus te gebruiken. Ook dat is onderdeel van loslaten.

Ik wens je alle vrijheid toe.


Om los te
kunnen laten
moet je
stoppen met
vasthouden

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

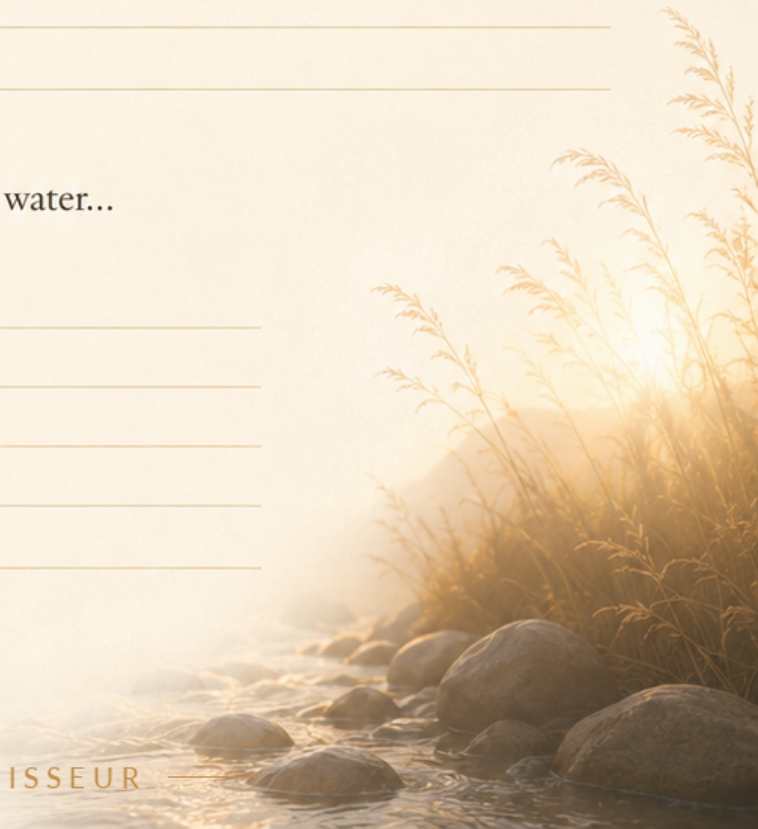
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

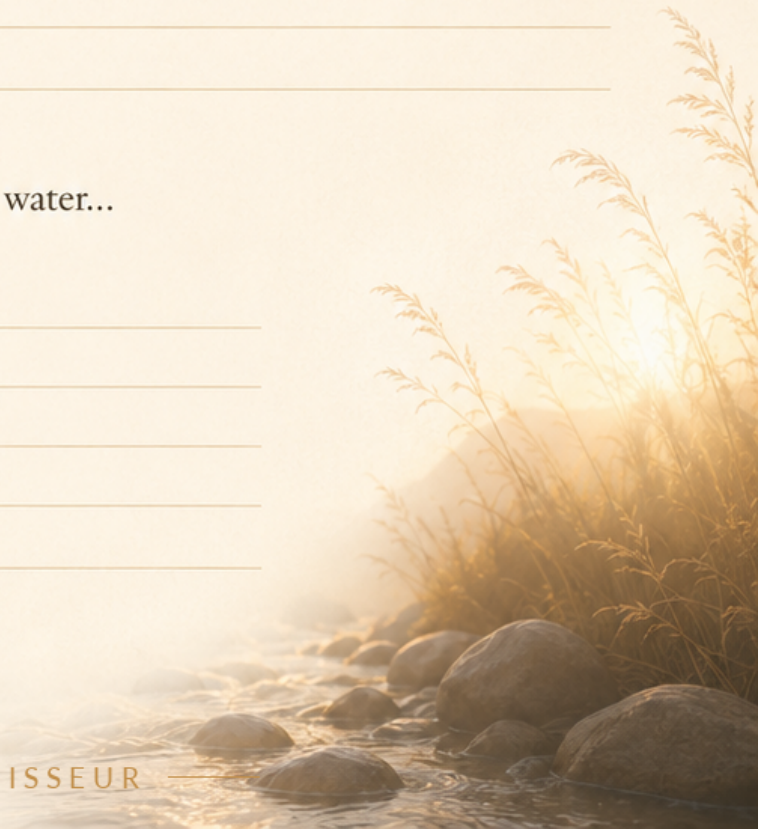
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

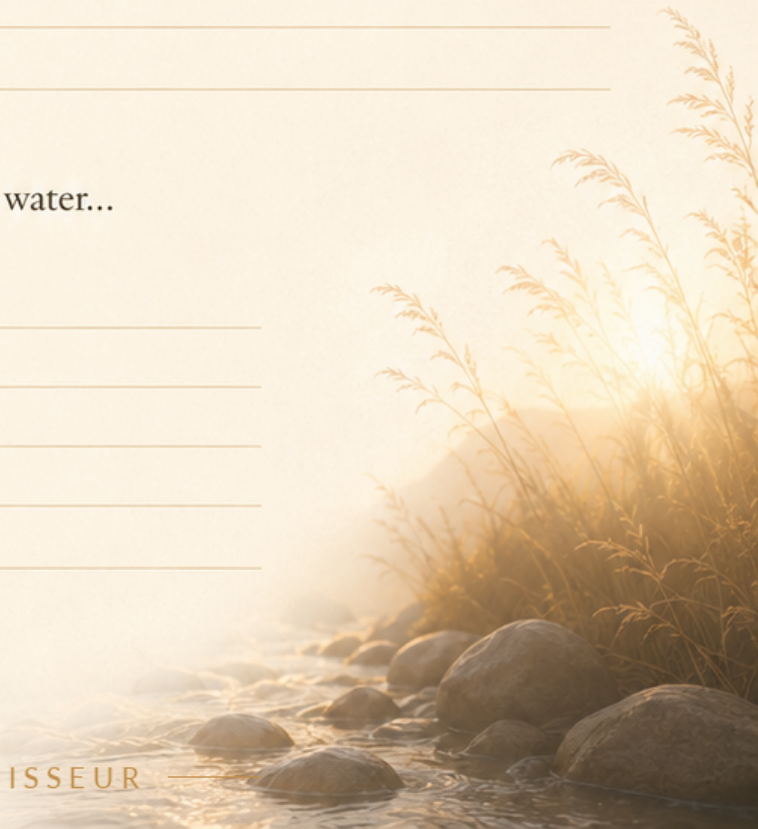
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

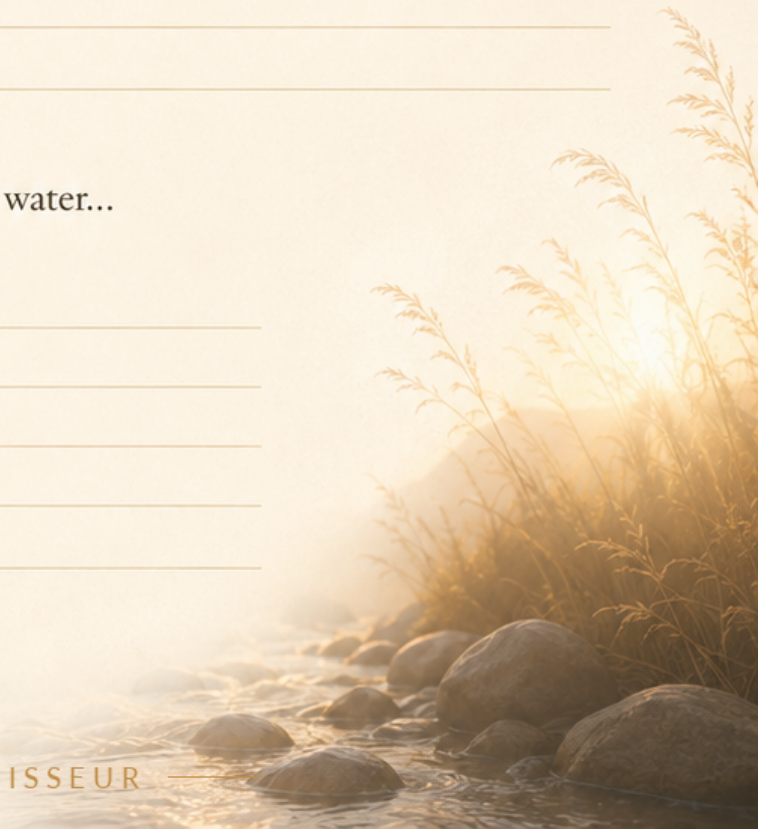
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

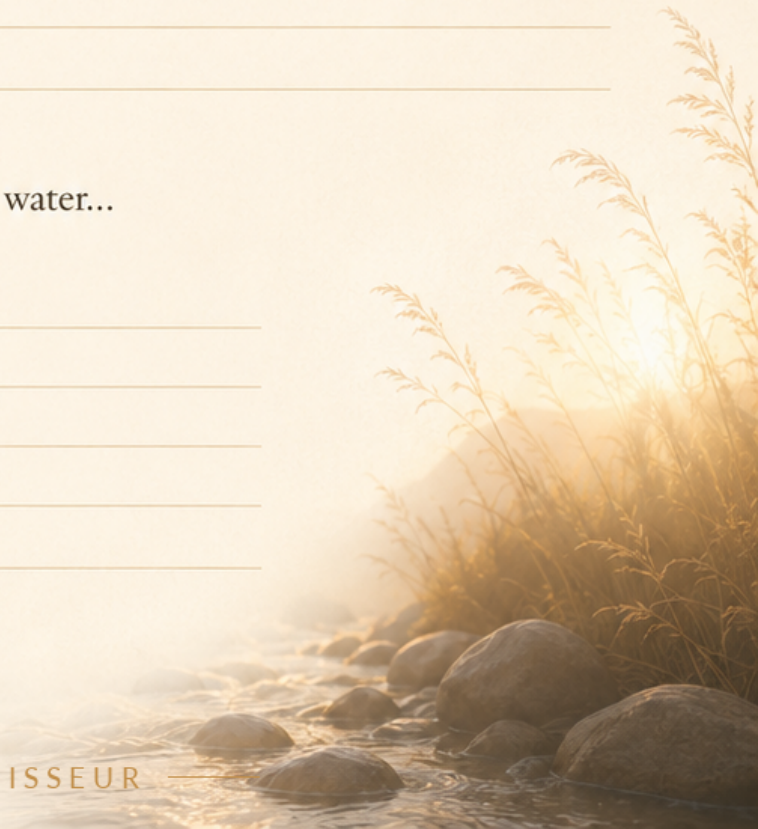
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

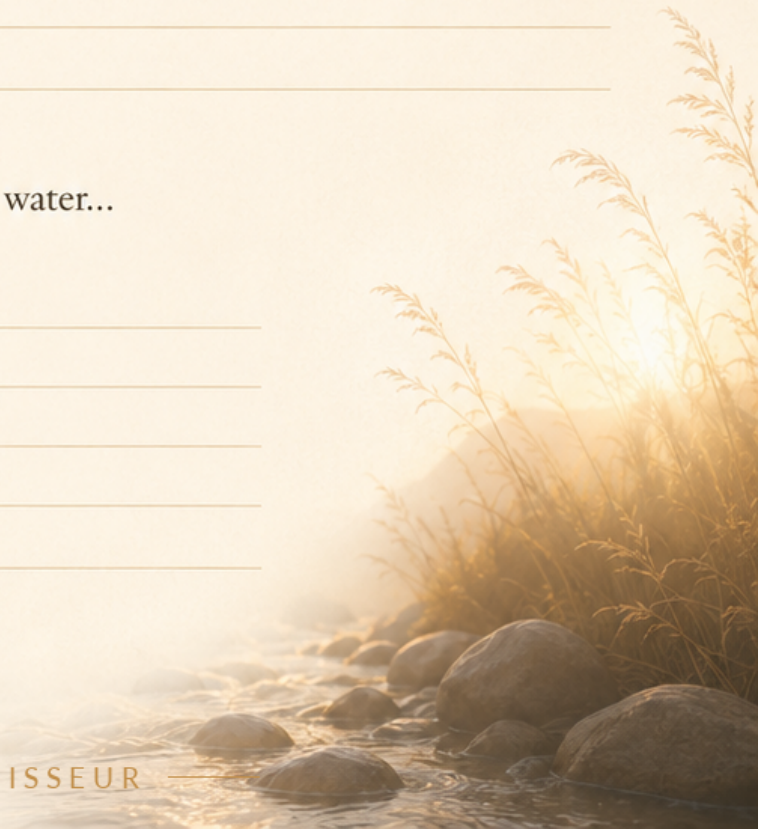
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

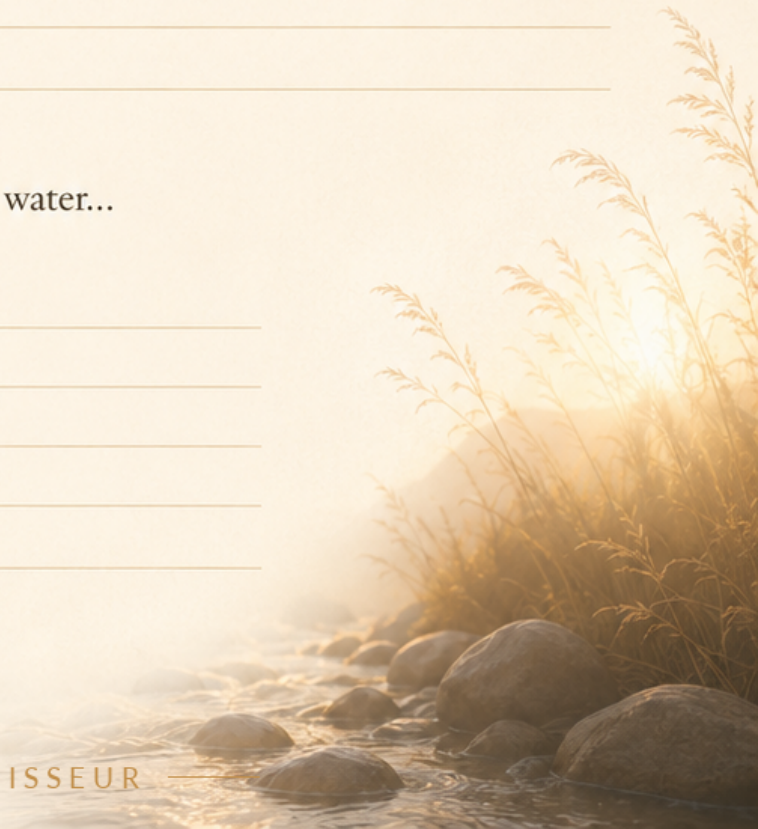
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.


Als je denkt dat je
pas gelukkig kunt zijn
als alles onder
CONTROLE
is,
zul je nooit gelukkig zijn

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

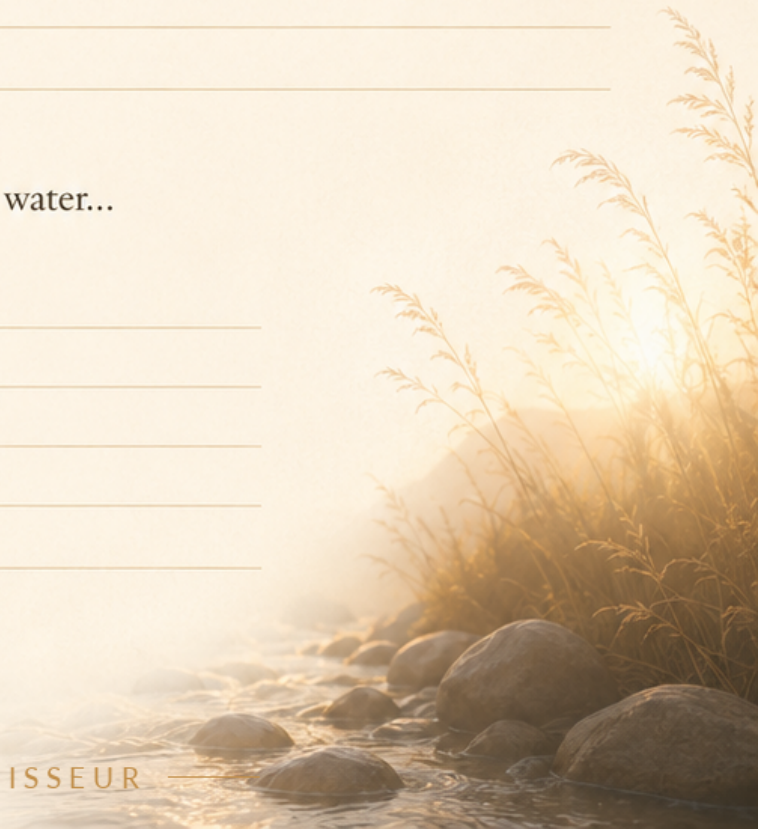
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

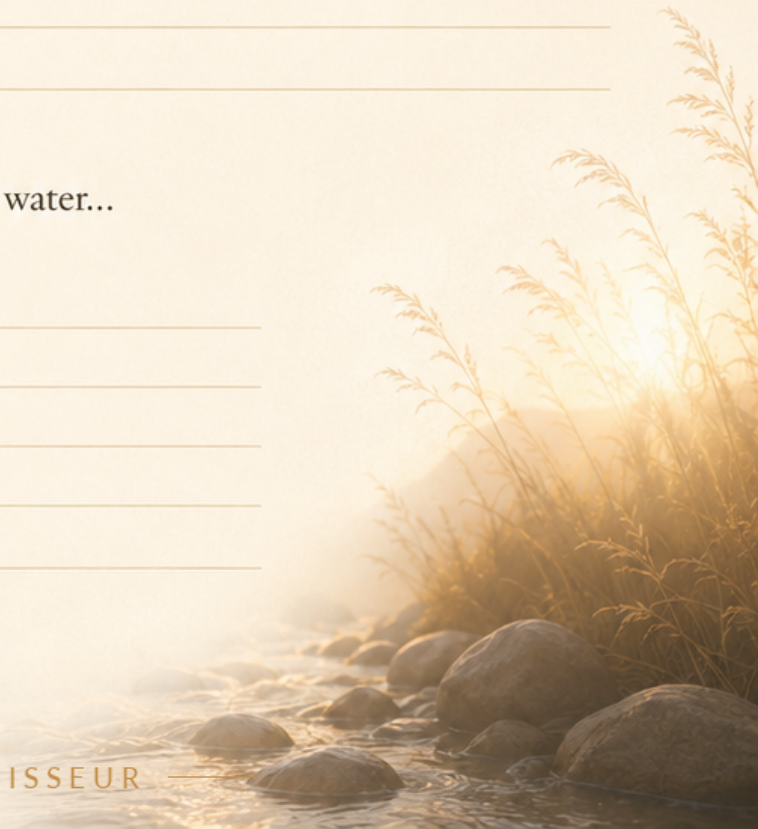
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

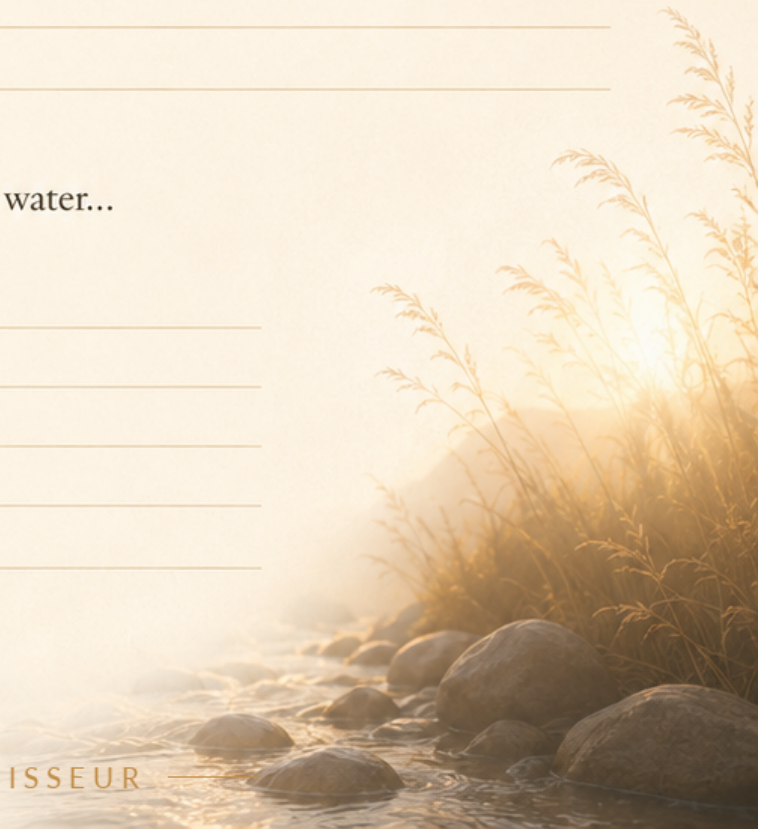
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

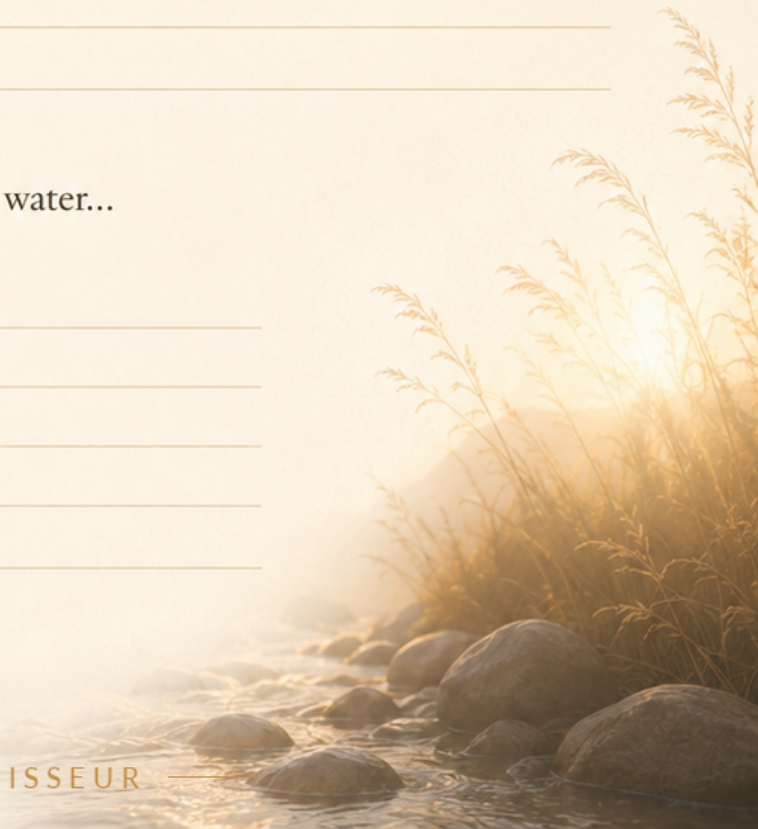
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

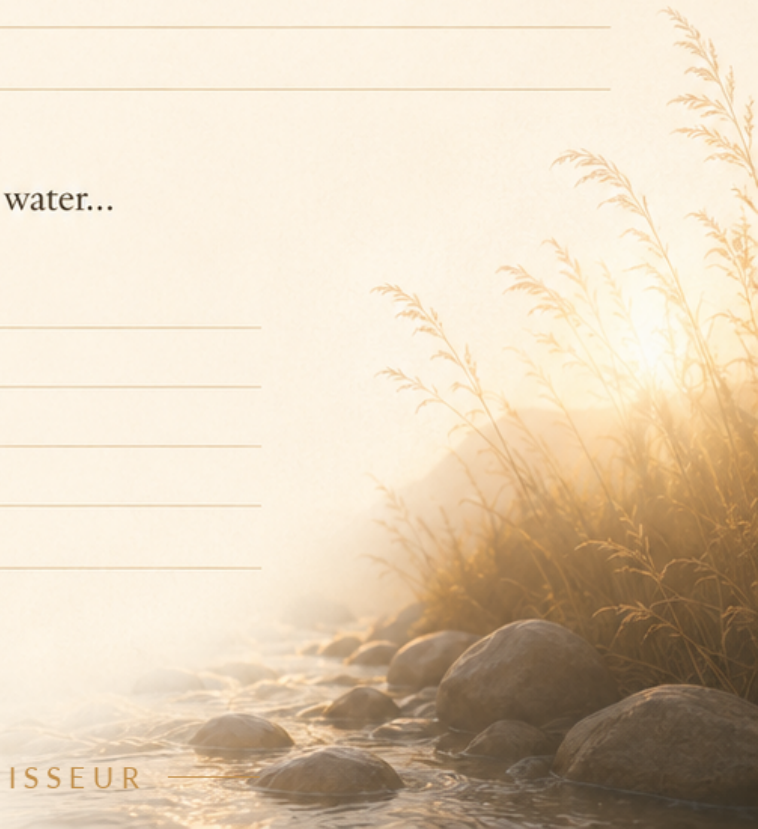
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

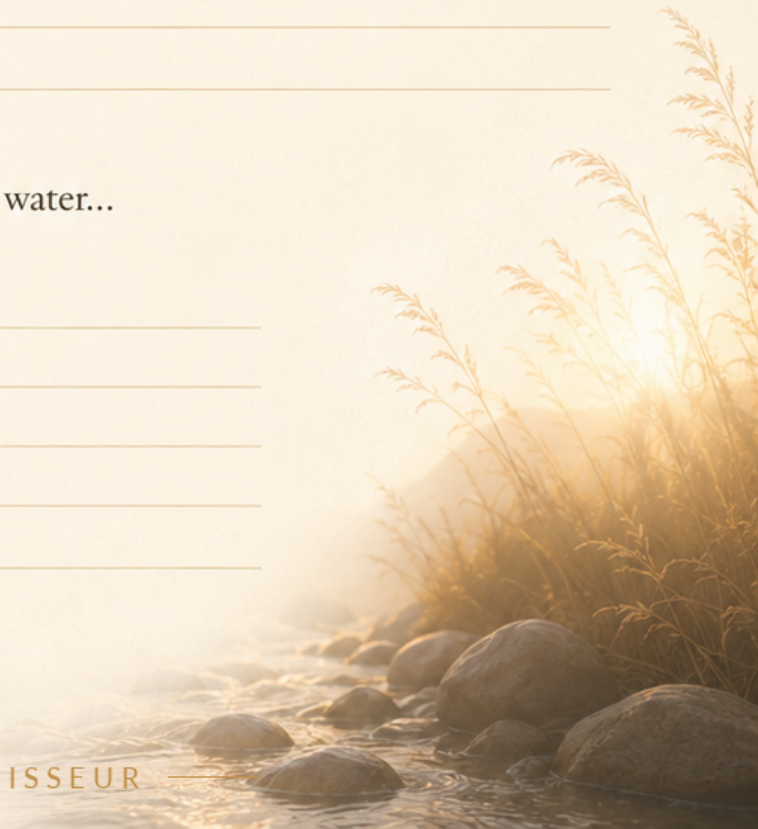
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

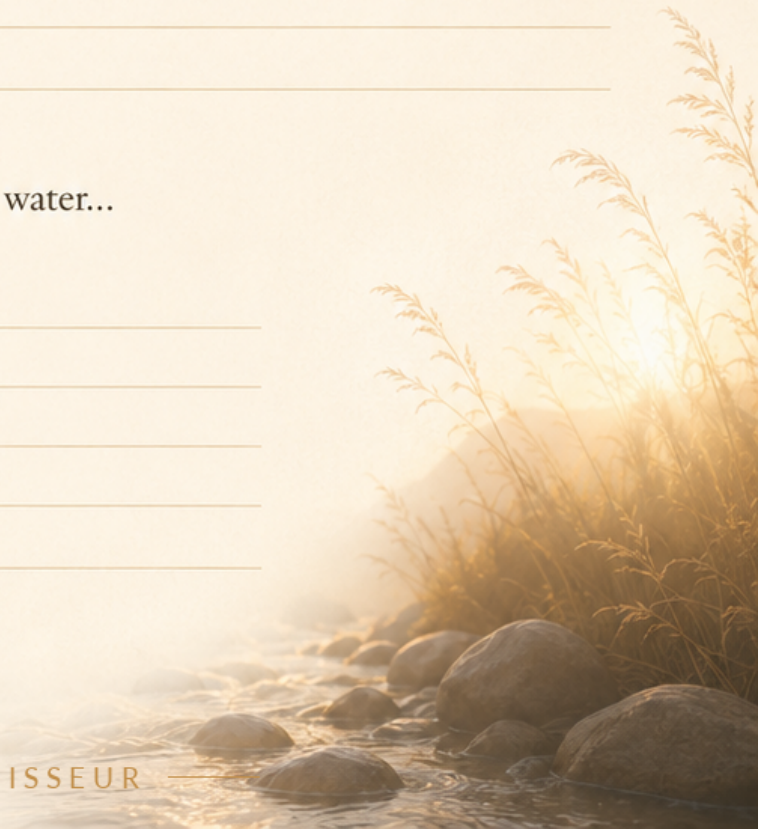
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.


Wees als
water

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

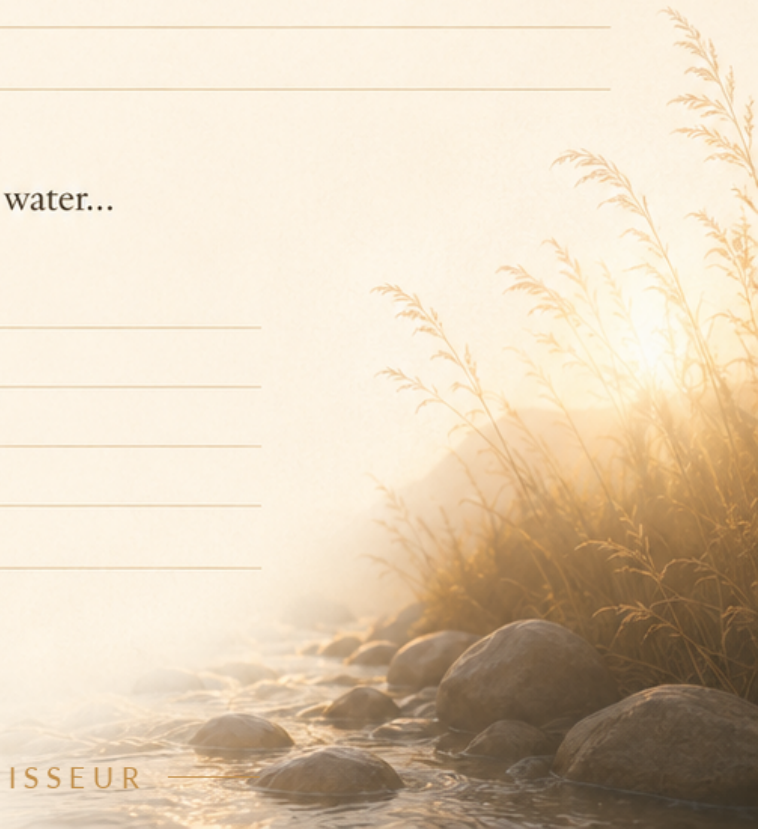
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

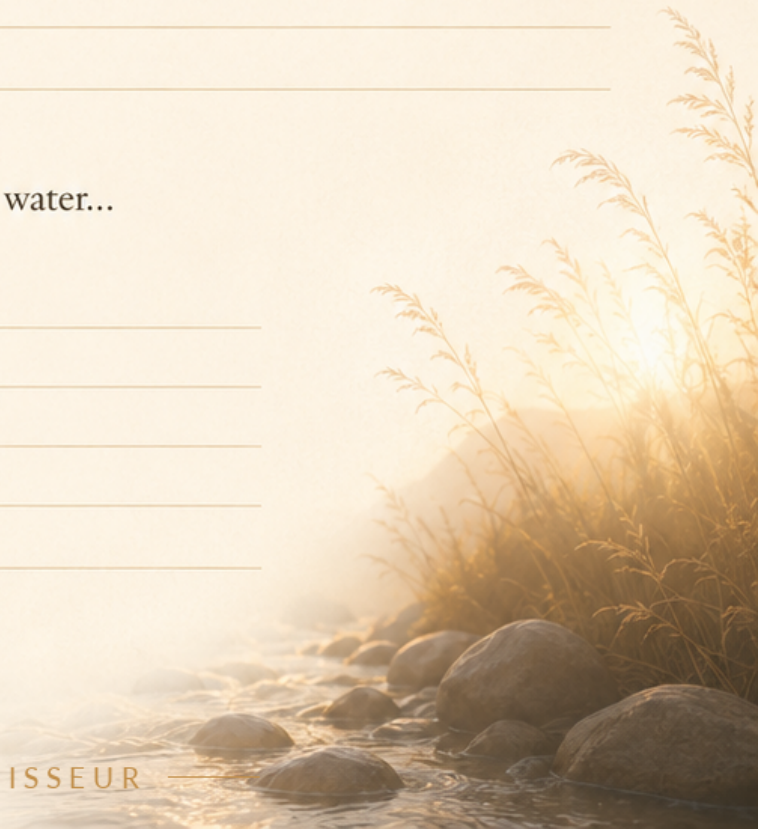
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

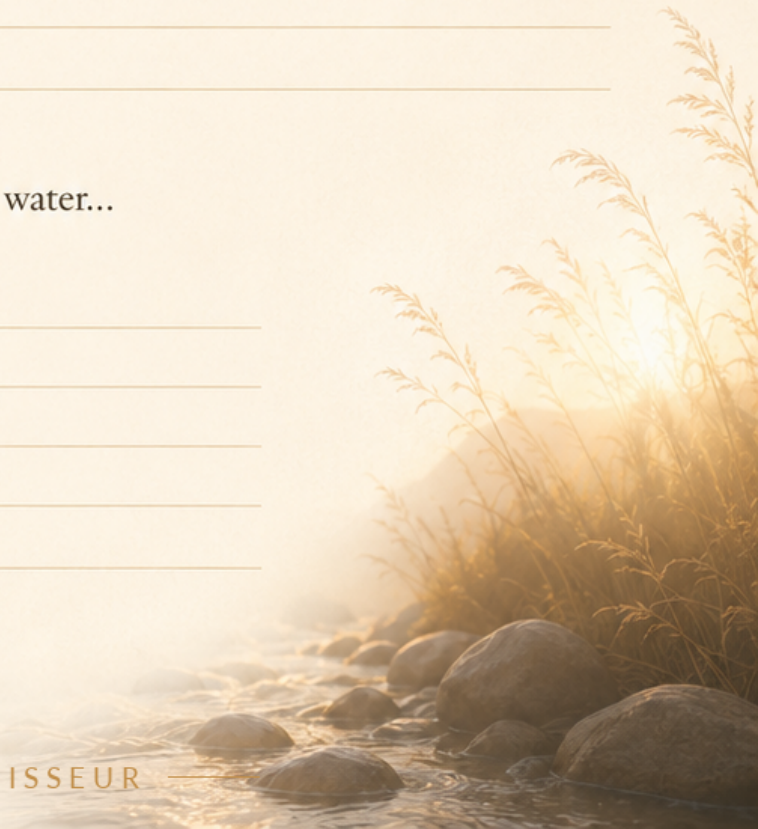
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

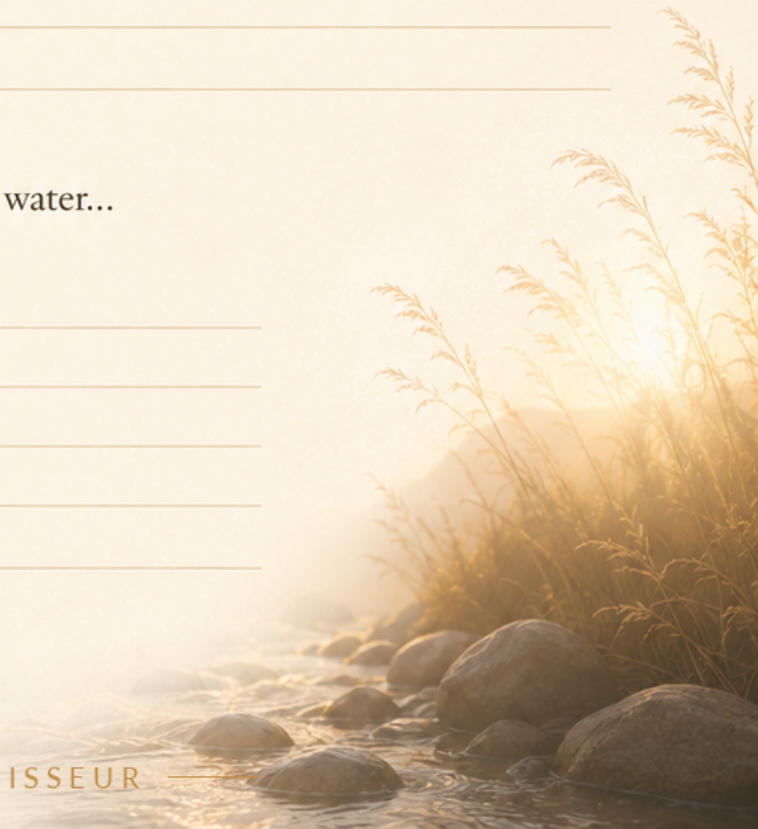
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

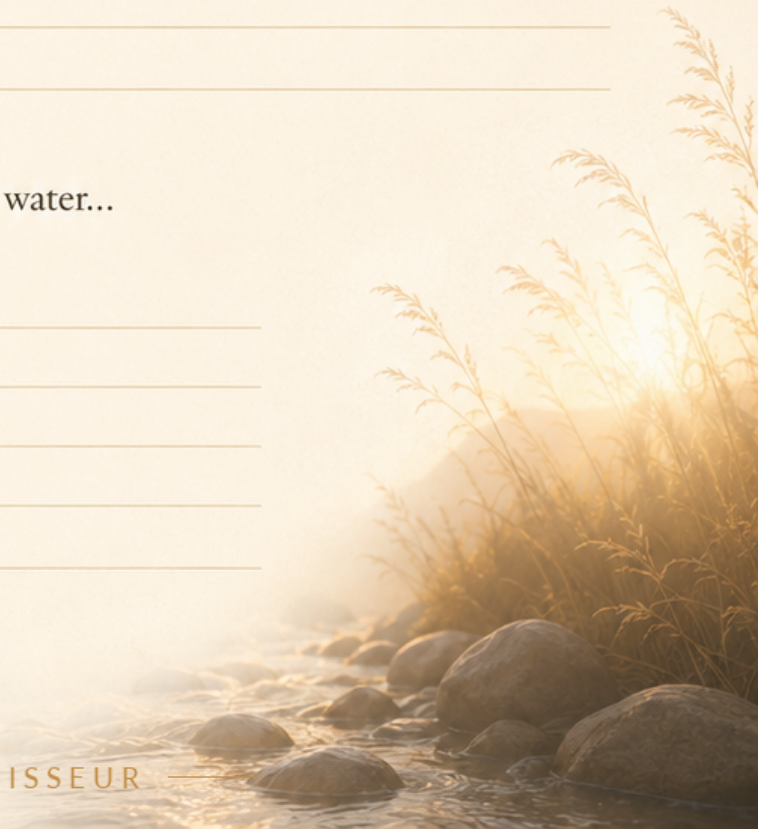
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

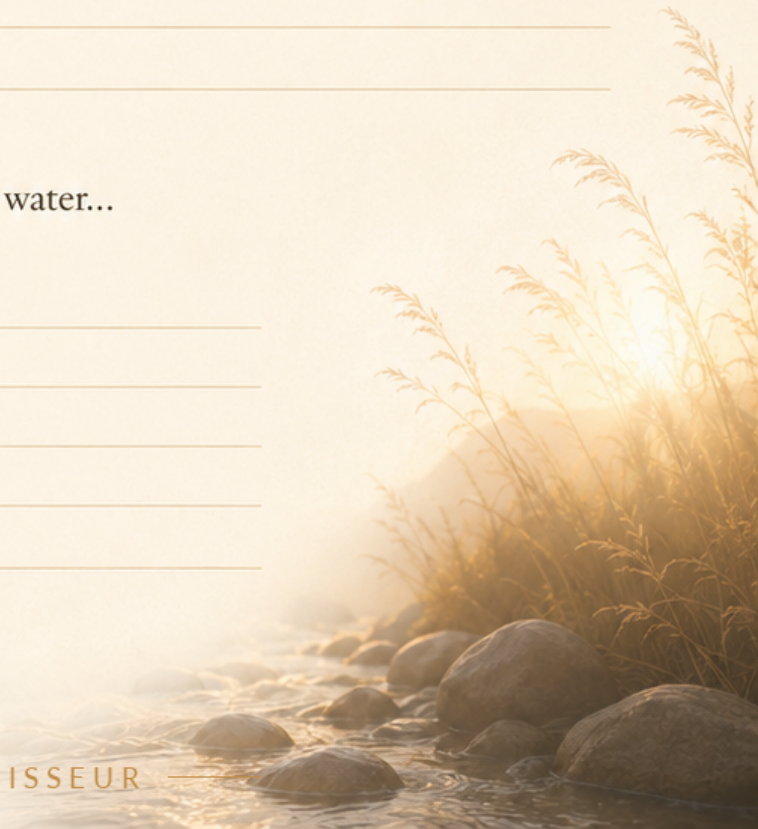
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

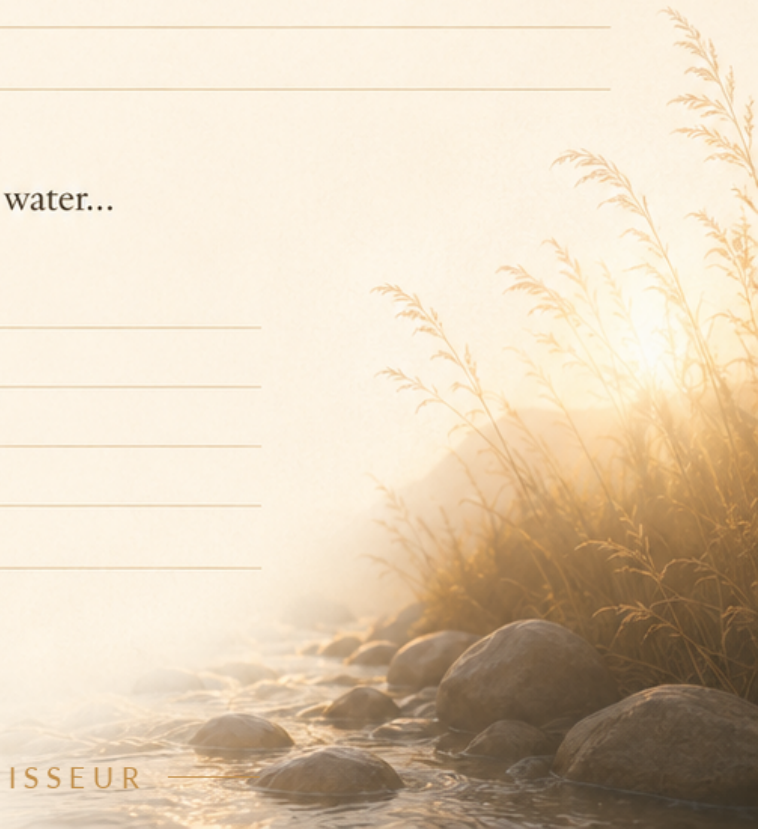
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.


Hoe kun je
in deze situatie
gaan drijven?

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

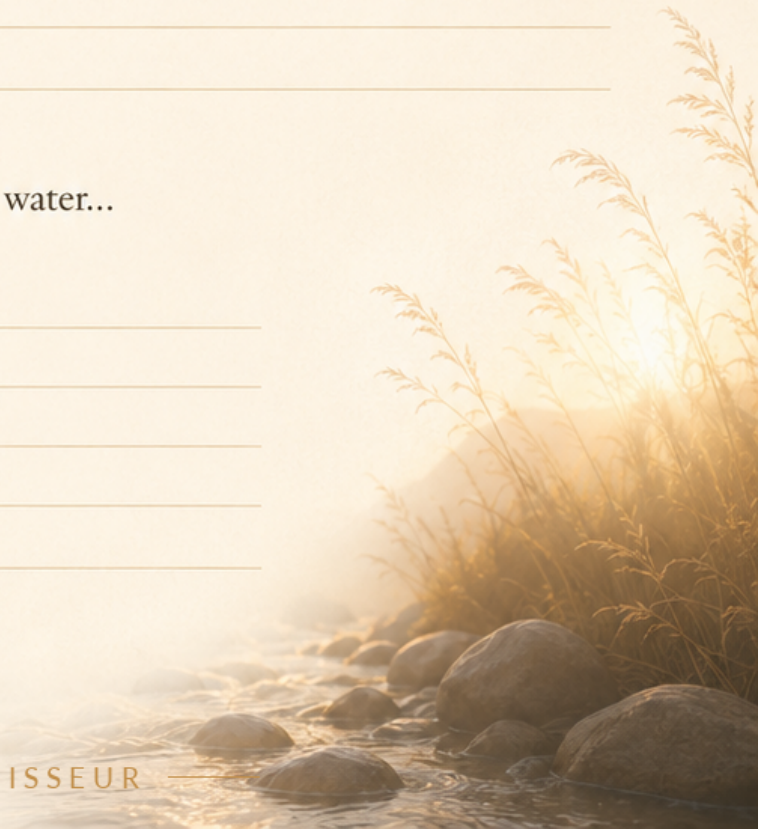
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

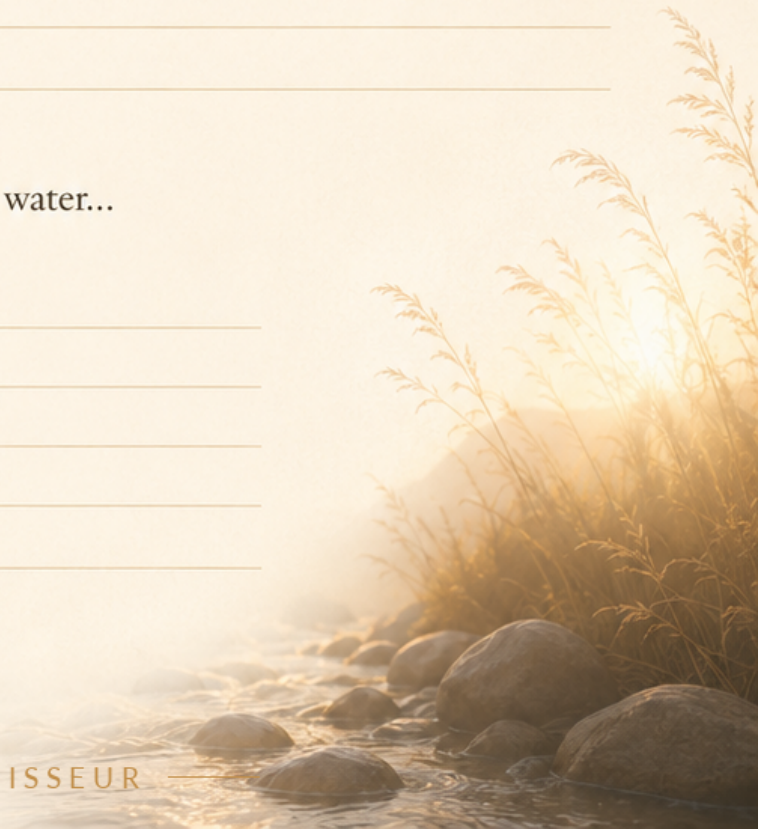
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

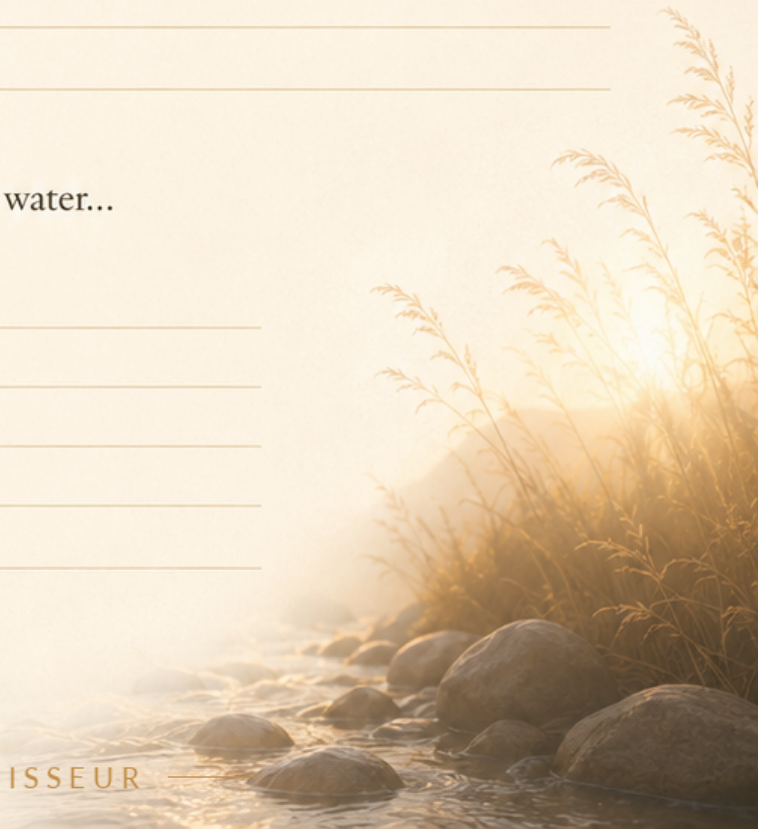
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

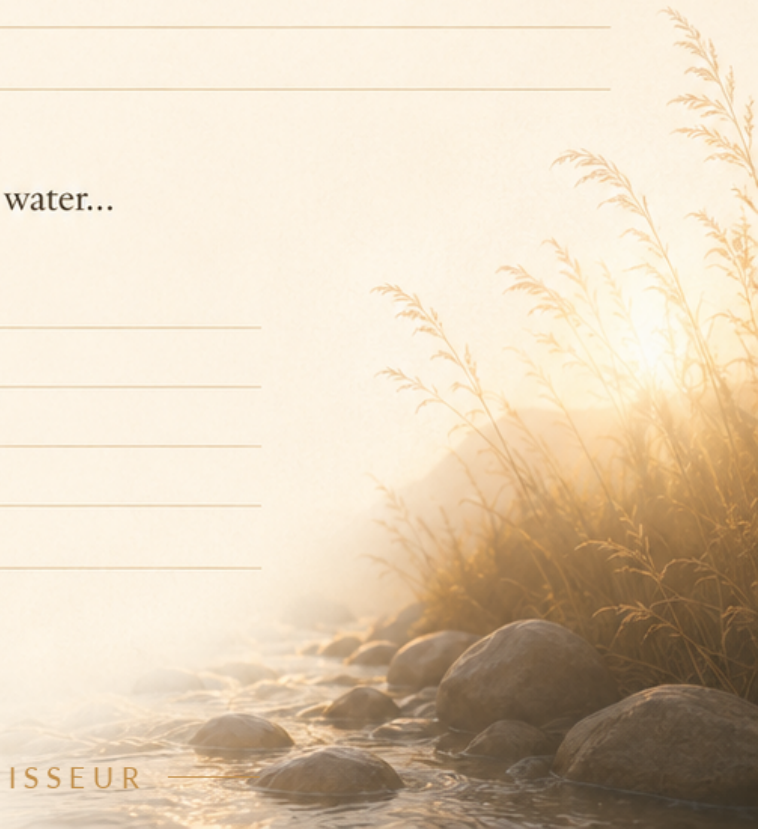
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

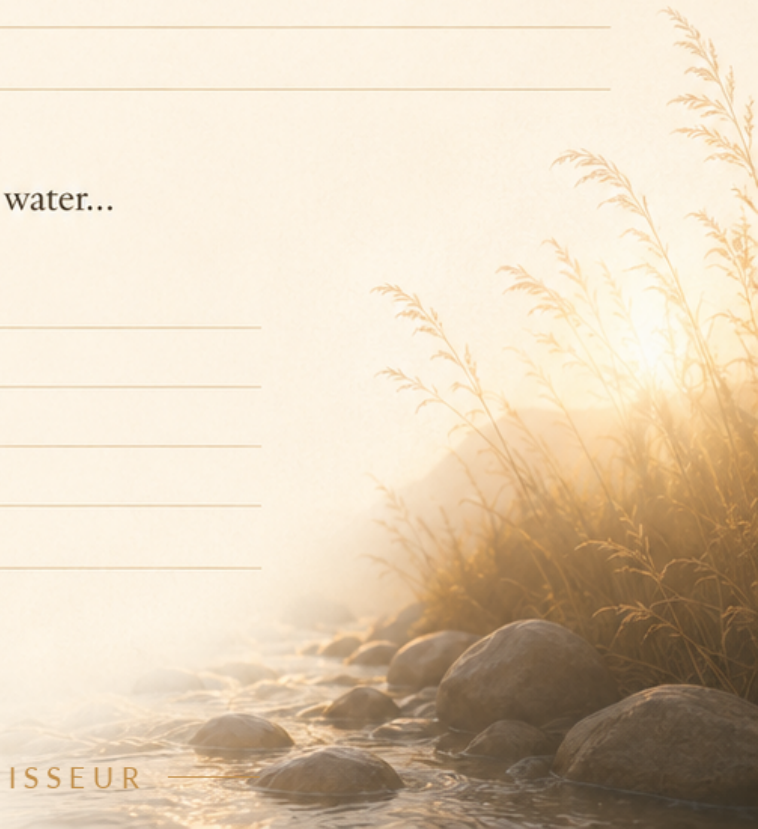
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

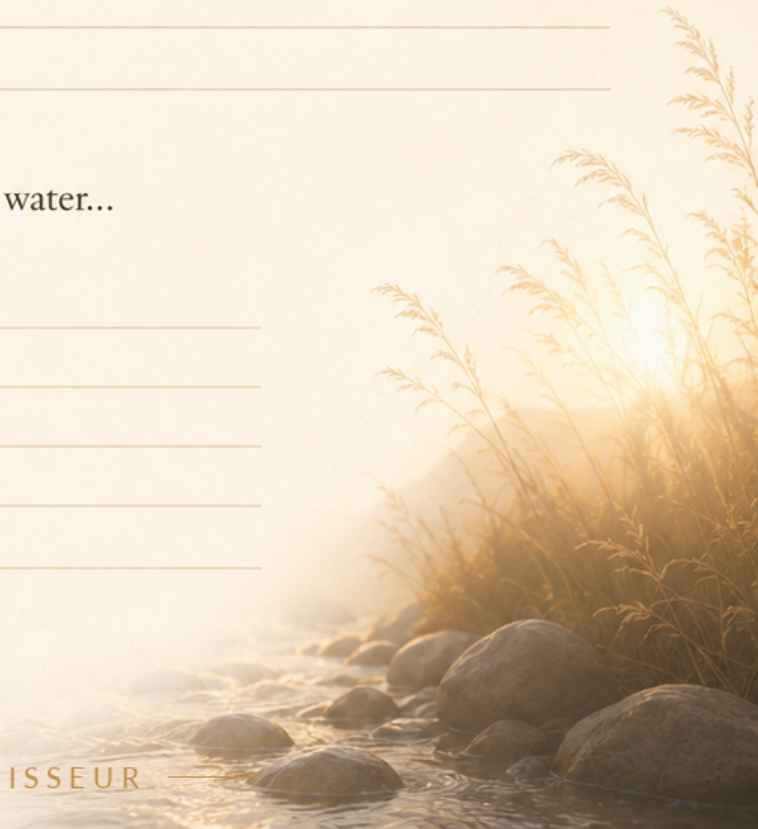
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

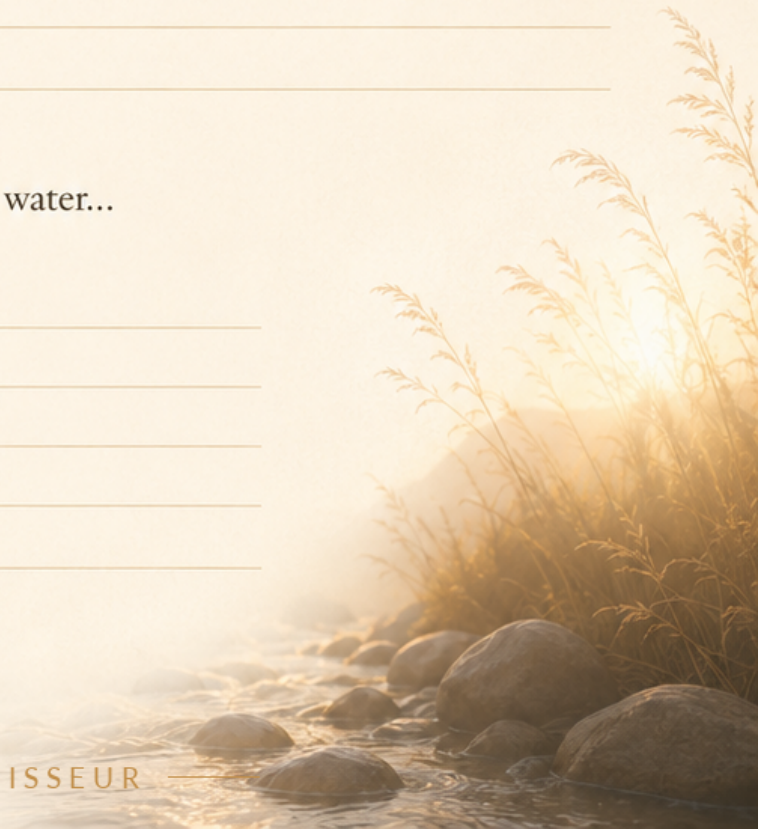
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.


What you try to
control
controls you
HOOFDREGISSEUR

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

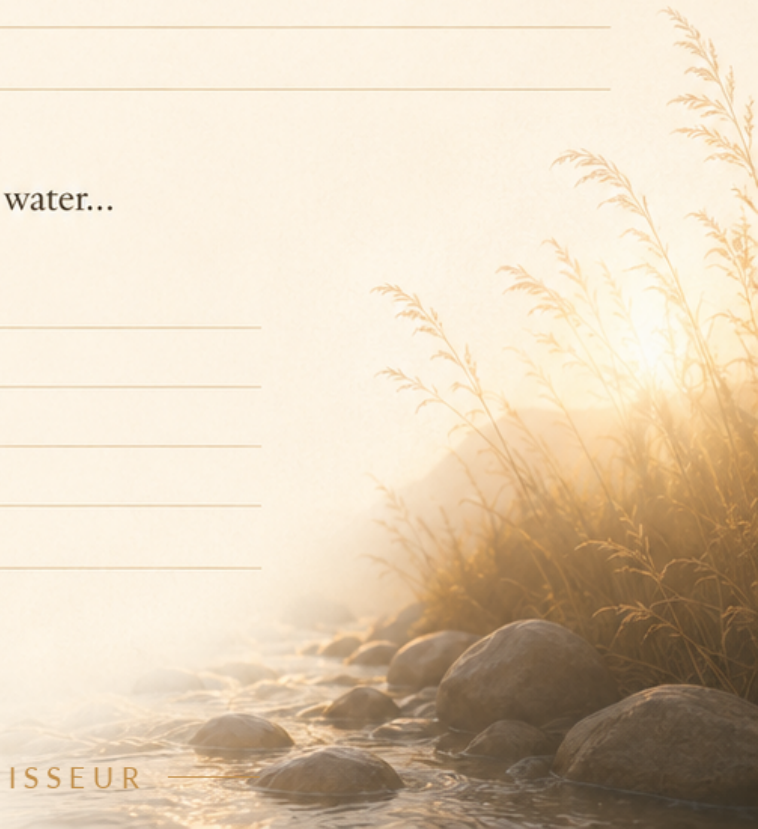
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

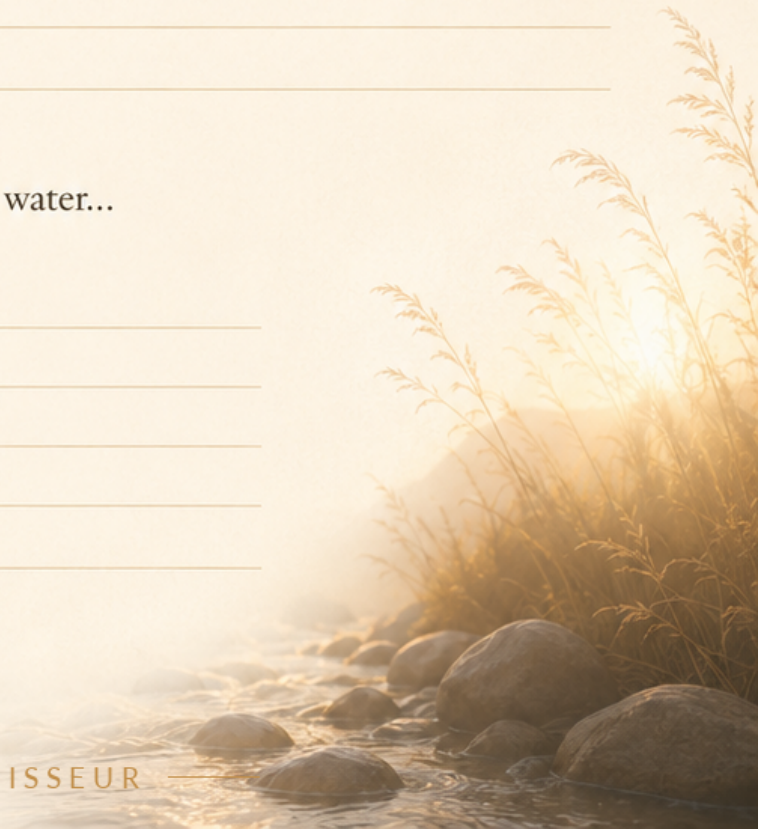
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

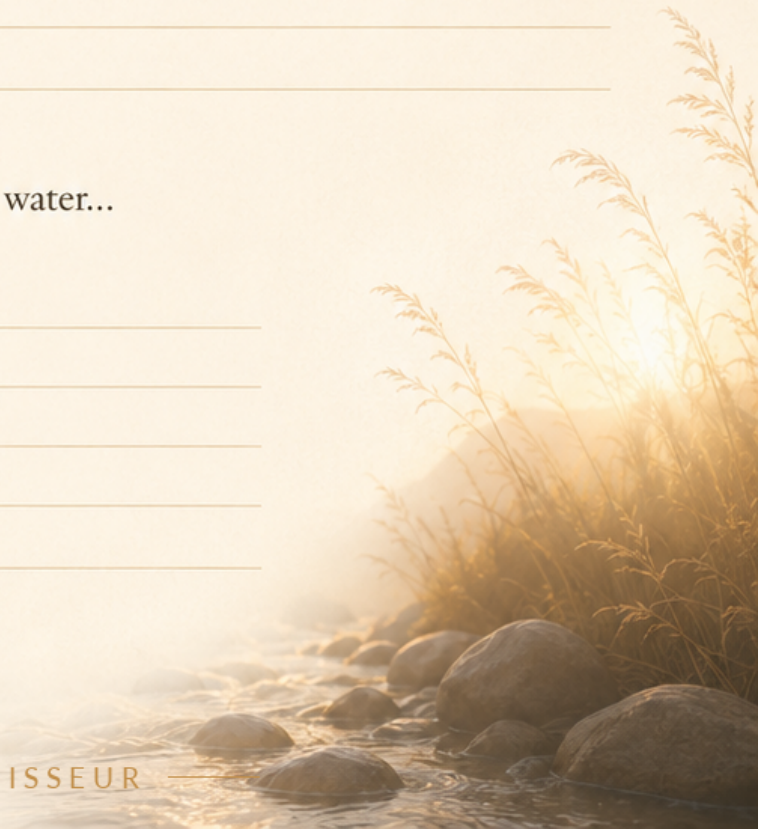
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

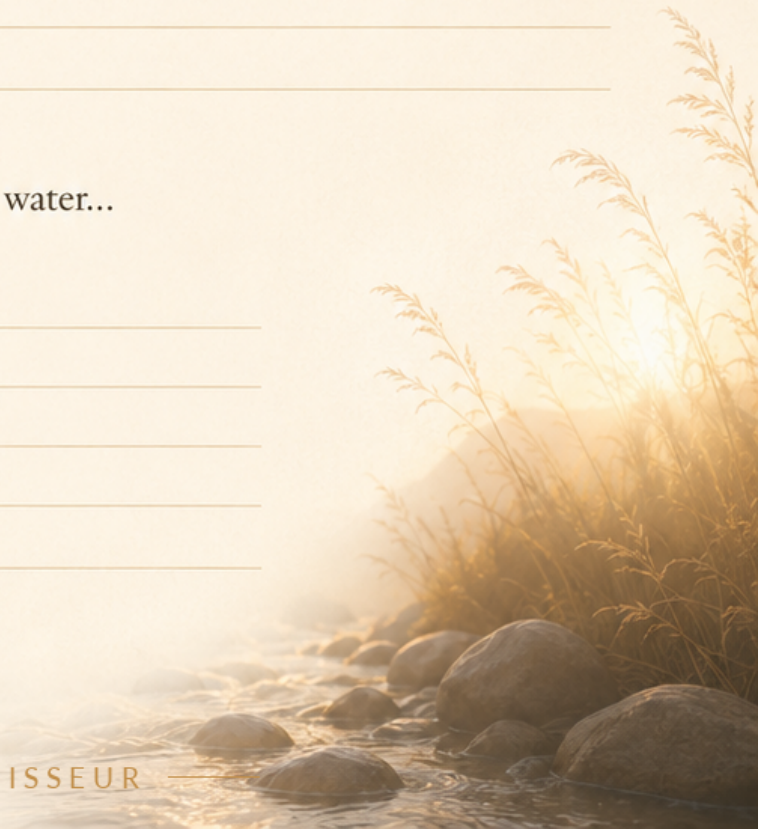
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

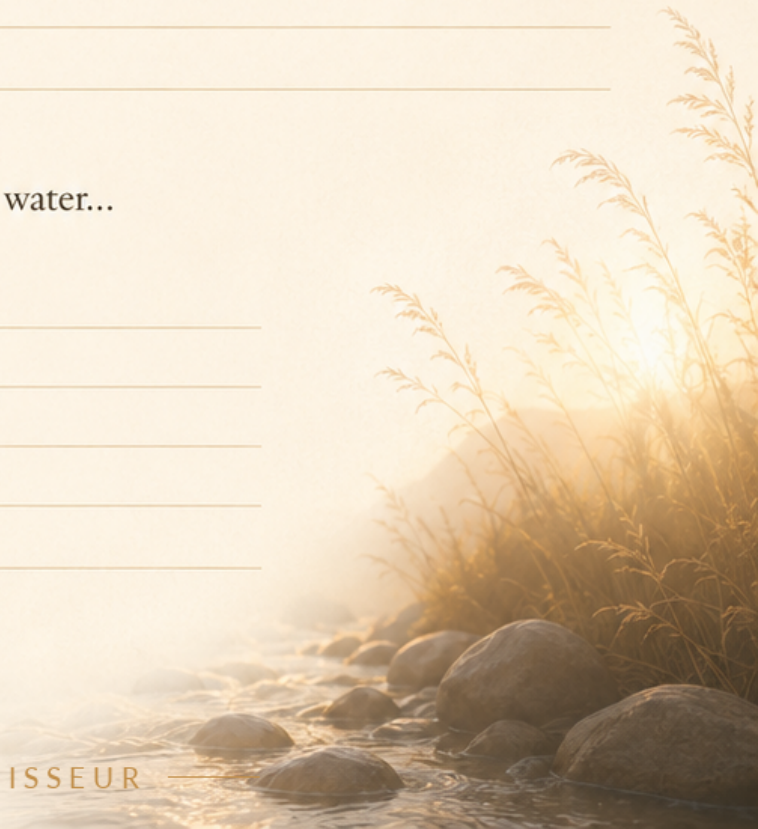
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

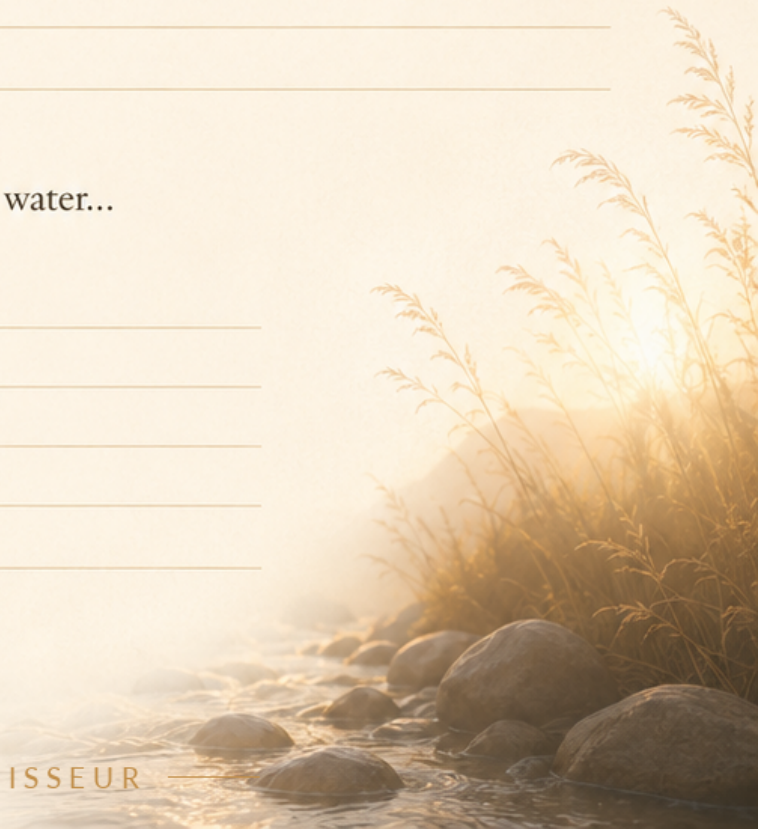
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Vandaag stop ik met vechten

Datum: ____ / ____ / _____

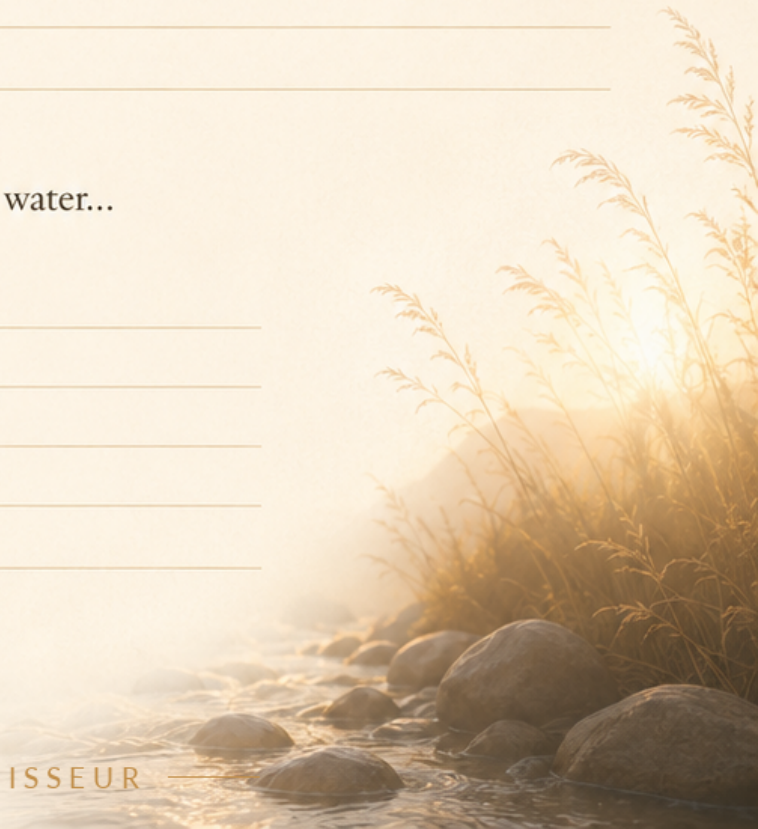
1. Met welk onderwerp ben je vandaag in gevecht?

2. Welke acties heeft jouw AAP al ondernomen?

Denk bijvoorbeeld aan piekeren, analyseren, controleren, oplossingen bedenken of steeds opnieuw hetzelfde gesprek afspelen.

3. Stel dat je een voorbeeld zou nemen aan water...

Hoe zou water met deze situatie omgaan?



4. In wiens zaken zit je?

- [ ] Mijn eigen zaken
- [ ] De zaken van een ander
- [ ] De zaken van het leven

Wat zegt dat je?

5. Wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Welk gevoel verwacht je dan te ervaren? En als dat gevoel er zou zijn...
zou je dat kunnen dragen? Eventueel met behulp van de audio's uit de cursus.

6. Zou deze situatie, achteraf bekeken, ook iets waardevols kunnen brengen?

Wat zou je hiervan kunnen leren? Of waar zou deze situatie je uiteindelijk kunnen brengen?

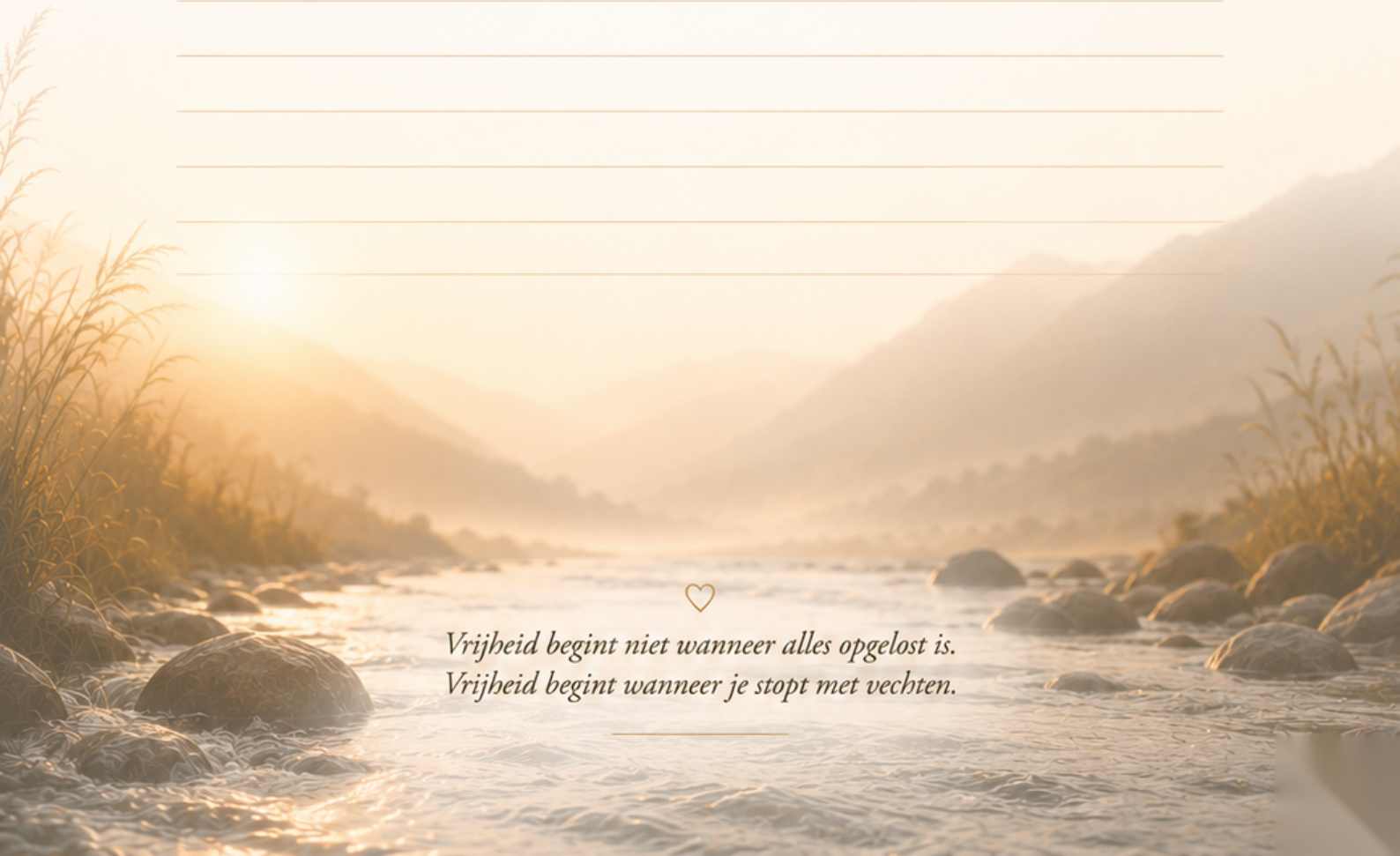
Kun of wil je deze vraag nu nog niet beantwoorden? Dat is helemaal oké. Soms is aanwezig durven zijn bij wat je voelt al meer dan genoeg.

Tip: Merk je spanning in je lichaam? Gun jezelf vandaag een moment om fysiek te ontladen, zoals je in de cursus hebt geleerd.

Mijn grootste inzicht

Als ik terugkijk op wat ik heb geschreven,
ontdekt en gevoeld...

wat neem ik dan mee?



Vrijheid begint niet wanneer alles opgelost is.
Vrijheid begint wanneer je stopt met vechten.