
PRIME YOUR MIND

Deel 1: Besluit welke ervaring jij wil hebben

- Wat wil je uit Own je relatie halen?
 - Wat maakt dat je nú besloten hebt om dit te doen en niet langer te wachten?
 - Welke angsten en zorgen heb je rondom succes uit Own je relatie?
 - Welke gedachten kunnen je helpen om de ervaring te creëren die je wil?
-

Deel 2: Specificeren

- Welk probleem/ gedrag/ gewoonte wil je veranderen?
Beperk dit tot liefst 1 (max 3) dingen
- Wat zijn je gedachten over jezelf in relatie tot dit probleem en wat dit voor je toekomst betekent?
- Wat maakt dat je dit wil veranderen?

Check in bij jezelf: komt je motivatie om te veranderen voort uit het idee dat er nu iets mis is met jou of uit een behoefte om een situatie te manipuleren?

Deel 3: Identiteit

Beeld je eventueel iemand anders in die jouw huidige probleem al heeft opgelost.

- Hoe gedraag je je als de verandering gelukt is?
 - Hoe voelt het als de verandering gelukt is?
 - Wat denk en geloof je als de verandering gelukt is?
 - Wat wil je over jezelf geloven om zo iemand te worden?
-

Deel 4: Loslaten

- Wat moet je opgeven in de zin van overtuigingen, gevoel of gedrag om de verandering te maken?
 - Wat maakt het moeilijk om dit op te geven? Wat haal je uit deze gedachten?
 - Wat zou het het waard maken om deze gedachten op te geven?
-

Deel 5: Voorbereiden op obstakels

- Welke gedachten verwacht je tegen te komen die je uitnodigen om de huidige realiteit in stand te houden?
 - Hoe wil je omgaan met die gedachten?
 - Welke helpende gedachten kun je voor jezelf opstellen?
-