

Impact

Subconscious

SI

Werkboekje Tem je Ego

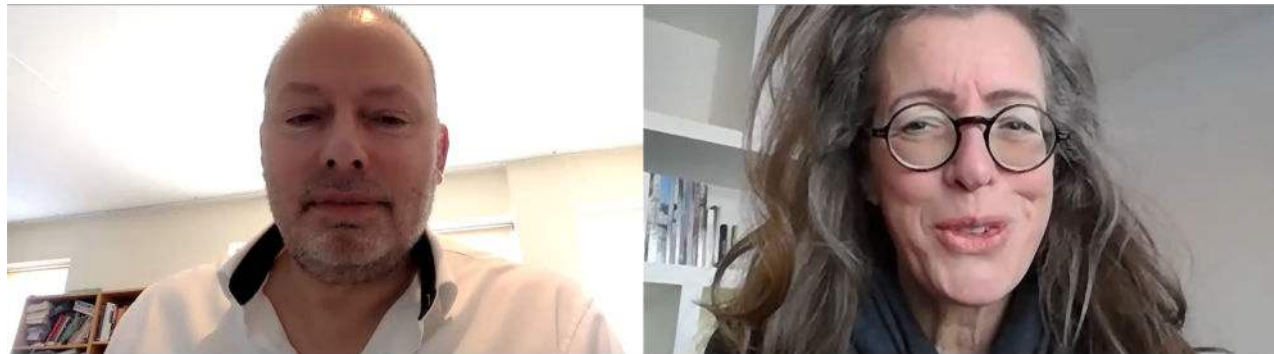
NAAM:

DATUM:

Introductie

Welkom bij deze buitengewone module, die je eigenlijk niks wil aanleren. Maar je vooral leert iets achterwege te laten. En dat is niet in je automatische patronen te stappen, niet je ego je te laten leiden. En wel vanuit je beste jij te handelen. En zo te werken aan je eigen succes en geluk én dat van anderen.

Harrie van den Berg en Ilse van Ravenstein delen in deze training hun inzichten met passie en liefde. Dit boekje helpt je bij alle oefeningen en het vastleggen van eventuele reflecties en overwegingen.



Deze heb je al ingevuld in de kennismakingsmodule, hier voor de volledigheid nog een keer Plak gerust je ingevulde oefening hier in.

Oefening 1: Wat kan ik – wat kan ik niet

[illegible]

Oefening 2a: Welke successen in je leven wil je bereiken?

Denk aan functies en posities die je wil vervullen. Relaties die je wil aangaan. Hoe je jezelf wil voelen etc.

This image shows a blank sheet of white paper with ten horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Oefening 2b stap 1:

Als je jezelf ergens voorstelt, wat zeg je dan over je zelf?

-
-
-
-
-

Oefening 2b, stap 2: In welke categorie valt hoe je jezelf

[illegible]

Oefening 2b, stap 3: Maak de zinnen af (met het eerste dat je te binnen schiet)...

[illegible]

Oefening 3: Sta 3 dagen 3 keer per dag vijf minuten stil:
waar gaan je gedachten dan over? Schrijf ze hieronder op.

	Positief (genieten van herinneringen, voorpret)	Negatief (spijt, schaamte, irritatie, zorgen, spanning)
Verleden (heeft plaatsgevonden)		
Heden (vindt nu plaats)		
Toekomst (moet nog plaatsvinden)		

Oefening 4: als het gaat om je lijstje rond 'wat denk ik' als wie zou je willen denken?

- A. Als Dagobert Duck
- B. Als Gandhi
- C. Als Mandela
- D. Als Picasso
- E. Als iemand die je bewondert (wie?)

Wordt die persoon maar even, hoe zou die kijken naar een bepaalde situatie?

Oefening 5: wat doe ik om echt helemaal uit mijn hoofd te komen?

-
-
-
-
-

Oefening 6: Welke oefeningen heb je gedaan, en hoe werkten ze voor jou als het gaat om uit je hoofd/ego te stappen en fijn in het nu te zijn? Kruis, streep en schrijf maar lekker.

Welke oefening heb je gedaan?		Hoe werkte deze oefening voor je?	Wat wil je hier uit vasthouden?
Ademhaling			
Geleide meditatie			
Geluiden			
Yin Yoga			
6 x ontspanning en bewustzijn			
Iets heel anders			