



Academy Leider van je leven – Krachtige Herinnering

*Vul de vragen hieronder in. Helemaal onderaan staat jouw dagelijkse oefening. Veel plezier! Deze opdracht hoort bij onderdeel 2: Visie & Je eigen autoriteit worden.

Beschrijf iets wat jij hebt bereikt, iets dat jou gelukt is. Een wens die je realiseerde. Iets waar je enorm trots op bent.

Waarom was dit belangrijk voor jou? Wat heb je in jezelf moeten overwinnen om dit voor elkaar te krijgen?

Welk detail van deze herinnering is het allerbelangrijkste? Waarom springt dit eruit?

Sta stil bij jouw eigen aandeel in deze positieve situatie.



Voel het effect op je lichaam als je aan deze herinnering denkt. Wat gebeurt er met je lichaamshouding? Voelt het ergens vol? Blij? Open? Stromend? Merk op hoe jouw lichaam reageert. Schrijf het hieronder op.

Welke overtuiging over jezelf past bij deze herinnering en lichaamssensatie? Bijvoorbeeld: "Ik ben in staat om...", "Ik kan...", "Ik ben...". Schrijf de overtuiging hieronder op.

Opdracht: Herhaal deze overtuiging deze week iedere ochtend als je wakker wordt. Dit herinnert je aan jouw kracht en mogelijkheden.

Wil je meer weten over
Leider van je leven? Maak
een [belafpraak](#)