

Bedenk één moment waarop je bewust een keuze hebt gemaakt waar je trots op bent. Kies een keuze die je hebt gemaakt vanuit geloof in jezelf, vanuit vertrouwen dat het wel goed komt.

Ga terug naar dat moment.

Stel jezelf nu de vraag 'waar in mij ervaar ik de kracht om deze keuze te maken?'.

Focus je aandacht op je lichaam.

Merk hoe je lichaam reageert bij de vraag 'waar in mij ervaar ik de kracht om deze keuze te maken?'.

Deze oefening kan je niet vaak genoeg herhalen. Door vaker in je IK-kracht te stappen, maak je het voor jezelf gemakkelijker om er toegang toe te krijgen op momenten dat je ze echt nodig hebt.



Op www.beyellow.today vind je afdrukbare werkbladen en aanvullende filmpjes/audiofragmenten bij alle #BEYELLOWinactions.