

Module 1: opdracht 1.

A. Herschrijf minimaal 5 uitspraken met een negatief zelfbeeld over jezelf:

Uitspraak	Oude uitspraak	Nieuwe uitspraak (positief zelfbeeld)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

B. Zeg de uitspraak met negatief zelfbeeld hardop. Sluit 30 seconden je ogen en voel de emotie boven komen. Welke emotie is dat? Waar voel je dat in je lijf? Hoe voelt dat? Welk herinnering of beeld komt boven?

C. Zeg daarna de herschreven uitspraak hardop. Sluit 30 seconden je ogen en voel de emotie boven komen. Welke emotie is dat? Waar voel je dat in je lijf? Hoe voelt dat? Welk herinnering of beeld komt boven?

Tip: het is belangrijk, dat de herschreven uitspraak een positief gevoel geeft. Is dit niet zo? Herschrijf dan totdat dit wel zo is. Laat het anders even rusten en doe de opdracht een paar dagen later nog een keer.