

Werkblad doel: specifiek

Specifiek: benoem hieronder je doel door zo precies en duidelijk mogelijk te benoemen wat je wilt bereiken en wat je wilt doen.

- Vermijden

Bereiken

Waar wil je vanaf?

Waar wil je naartoe?

Belemmerende overtuigingen: ombuigen naar iets positiefs

Neem een beeld in gedachten van gedrag dat of een gewoonte die je wilt veranderen. Bijvoorbeeld: uitstellen, onzeker zijn, faalangst of weinig motivatie. Schrijf dit op een A4 in het hier en nu.

Neem een beeld in gedachten van het gedrag dat of de houding die je zou willen hebben of doen. Bijvoorbeeld: zelfverzekerd, gemotiveerd, rustig of geconcentreerd. Schrijf deze toekomstige gewenste situatie op een A4. Verander de grootte, helderheid, kleuren, afstand, locatie, et cetera van de gewenste situatie in gedachten en pas deze aan.

Neem het oude (ongewenste) beeld in gedachten voor je op een groot scherm en neem het volledig waar. Plaats nu in de linker beneden hoek van dit beeld het gewenste beeld, klein, donker en dof. Het gewenste beeld neem je nu in gedachten in het hier en nu waar, in de totale helderheid, grootte en in volle kleuren.

Leg in één beweging de A4 met dit gewenste beeld over de A4 met het oude (ongewenste) beeld heen en laat dit oude beeld letterlijk verdwijnen door het geluid te maken: SWIISSH.

Herhaal deze beweging nog minimaal vijf keer en geniet van het resultaat.

➤ **SWIISSH!**

**Wat lukt er wel...?
Denk in mogelijkheden**

VAN DOEMDENKEN



NAAR DOENDENKEN

