



Begeleidende oefening

“Cursus Waar sta ik in mijn proces”

Module 7: Obstakel 2 in genezing & ontwaking

*Gelieve dit op voorhand in te vullen & te verwerken voor je naar -
groepscoaching komt.*

Beantwoord onderstaande vragen in alle eerlijkheid met jezelf.
Je bent de enigste die deze antwoorden leest.

**Wat is er nieuw over je kijk op “ongelukkig zijn” volgens de video’s?
Schrijf alles op wat dit voor je is.**

Wat kan je plaatsen?

Schrijf alles op wat dit voor je is.



Waar merk je dat je (compleet) fout loopt rond “ongelukkig zijn”

Schrijf alles op wat dit voor je is.



Met welke stukken heb je het emotioneel lastig?

Schrijf alles op wat dit voor je is.



Tips om met de oefening te werken:

- Als je een bewustzijnsschok hebt ervaren in deze oefening , dat is goed dan heb ik iets wakker in je gemaakt waar je mee hoort te werken
- print deze oefening voor je start met luisteren naar de podcast
- beluister de podcast/video een eerste keer
- maak nota's voor punten die je merkt die voor u van belang zijn of eye-openers
- herbeluister de podcast een 2de maal (indien nodig)
- beantwoord voor elke podcast apart de vragen in de oefening.
- gebruik een notitieblok voor punten waar je op vast loopt en schrijf wat er met je gebeurt. Met dit stuk kan je terecht in de [support relax groep](#) om het te delen met je collega's.
- gebruik deze notitieblok ook voor bijkomende vragen die je hebt bij deze module
- de vragen houdt je bij voor de groepscoaching. Ze worden daar beantwoord.
- heb je een praktische vraag of hulp nodig die praktisch niet inhoudelijk is, ga naar de [supportgroep relax](#)

In hoger bewustzijn, vrijheid, ontwaking en natuurlijke gezondheid

Wendy