

De Vragen naar Vrijheid



A. Wat is het thema waar ik tegen aanloop?

Neem de tijd om stil te staan en open je voor het leven zoals zich dat nu aandient. Stem af op de wijsheid van je hart door de woorden 'onvoorwaardelijke liefde' uit te spreken en laat je hierdoor leiden. Stel je dan voor dat je heerlijk achterover gaat liggen in een symbolische loungestoel terwijl je je overgeeft aan dat wat groter is dan je 'ik'. Sta vervolgens de gedachten en gevoelens waar je last van hebt toe in je bewustzijn. En vraag jezelf dan:



B. Welke kernovertuiging ligt hieraan ten grondslag?

Stel deze vraag net zolang tot je voelt dat je bij de wortel, de kernovertuiging, bent aangekomen. Schrijf hieronder de kernovertuigingen waarbij je uitkomt. Ga dan door naar C.

Bijvoorbeeld:

1. 'Ik werk niet hard genoeg'
2. 'Ik ben lui'
3. 'Ik ben niet goed genoeg'

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



C. Onvoorwaardelijke liefde en dat wat groter is dan mijn ik:

Wil ik dit nog geloven?

Mag deze overtuiging vandaag oplossen?

Ga, als het antwoord op de laatste vraag 'Ja' luidt, verder met D.

Ga op deze manier alle overtuigingen bij langs die je bij vraag B. hebt opgeschreven.

Hoewel het niet vaak voorkomt, kan het antwoord bij C. zijn: Nee, deze overtuiging mag nog niet oplossen. Vraag jezelf dan: **Wat geloof ik nog waardoor deze overtuiging nog niet kan oplossen?**

Vraag jezelf nu: **Wil ik dit nog geloven? Mag deze overtuiging vandaag oplossen?**

Als hij op mag lossen, vraag je jezelf: **Welke uitspraak is veel heilzamer voor me?**

Keer nu terug naar het rijtje overtuigingen die je bij B. hebt opgeschreven en stel dan opnieuw de vragen bij C.



D. Onvoorwaardelijke liefde en dat wat groter is dan mijn ik:

Welke uitspraak is veel heilzamer voor me?

Begin bij de laatste kernovertuiging die je bij vraag B. hebt opgeschreven en schrijf hieronder de helende uitspraken op.

Bijvoorbeeld:

B.1. 'Ik werk niet hard genoeg'

B.2. 'Ik ben lui'

B.3. 'Ik ben niet goed genoeg'

D.3. 'Ik ben goed zoals ik ben'

D.2. 'Ik mag mezelf zijn'

D.1. 'Ik werk precies in het juiste tempo'

10. _____

9. _____

8. _____

7. _____

6. _____

5. _____

4. _____

3. _____

2. _____

1. _____