



## Mastercourse 1.6

Dit onderzoek maakt je heel bewust hoe de strategieën van je kleine-zelf impact heeft op jouw leven. Door bewustwording geef je alle kracht voor verandering weer terug aan jezelf. Lets get started: In welke versnelling zat jij vandaag? Omschrijf de versnelling waar je vandaag het meeste in vast zat. Benoem je gedrag en check in je lichaam waar je het meeste spanning ervaart.

### Dag 1

Versnelling:

Gedrag:

Gevoel:

### Dag 2

Versnelling:

Gedrag:

Gevoel:

### Dag 3

Versnelling:

Gedrag:

Gevoel:

### Dag 4

Versnelling:

Gedrag:

Gevoel:

### Dag 5

Versnelling:

Gedrag:

Gevoel:

### Dag 6

Versnelling:

Gedrag:

Gevoel:

### Dag 5

Versnelling:

Gedrag:

Gevoel: