



PURE EMPOWERMENT

ultimate coaching programs

5 . 2 O N D E R Z O E K S - V R A G E N

Dit onderzoek is een voorbereiding op de ervaringsgerichte oefening. In deze oefening onderzoek je hoe jij via jouw denken de toekomst probeert te controleren en ervaar je de impact die dat heeft op jouw gemoedstoestand. (10 minuten)

1. Over welke toekomstige problemen pieker jij?
2. Wat probeer je door deze gedachten te begrijpen/analyseren/oplossen, kortom te controleren?
3. Wat is het ergste dat er mis zou kunnen gaan?
4. Wat voel jij dan? Waar in je lichaam ervaar je dan spanning?
5. Hoe is het om met deze onderliggende spanning te leven?

Vul je antwoorden in: