

SUCCESVOL STARTEN TRAJECT

SUCCESMINDSET

WERKBOEK



ellen.bressers

OPDRACHT 1

JOUW 8 REGELS VOOR SUCCES

Noteer jouw 8 regels voor succes

Voorbeelden:

- Ik zorg dat ik minimaal 8 uur slaap iedere nacht
- Ik ga niet om met mensen waar ik geen energie van krijg

OPDRACHT 2

JOUW OCHTENDROUTINE

Noteer hier jouw ochtendroutine

Waar jij je in ieder geval de komende 3 maanden aan gaat houden

OPDRACHT 3

NEGATIEVE OVERTUIGINGEN

DEEL 1: Overtuigingen

Schrijf één, twee of drie beperkende verhalen/overtuigingen op die jou op dit moment nog onzeker maken

DEEL 2: Ombuigen

Schrijf een positieve overtuiging op om elke belemmerende overtuiging die je oorspronkelijk hebt opgeschreven te vervangen.

OPDRACHT 3

NEGATIEVE OVERTUIGINGEN

DEEL 3: Bewijs zoeken

Neem nu de tijd om echt na te gaan welk "bewijs" er is waaruit blijkt dat deze nieuwe positieve overtuiging (voor jou) de waarheid is. Niets is gek of raar, schrijf alles op wat er in je opkomt.