



de Wat-Ik-Wel-Wil-Methode

Als je op de dag zelf vastloopt, omdat je echt blijft hangen in je angstgedachte of piekergedachte, doe dit:

1. Zie jouw angst- of piekergedachte, die maar in je hoofd rondgaat en schrijf deze eventueel hier op:

2. Bedank jezelf voor deze gedachte door de volgende intentie uit te spreken:

“Ik vergeef mezelf, dat ik deze gedachte heb. Bedankt juist! Want jij laat mij zien wat ik niet wil, zodat ik NU duidelijk kan maken wat ik WEL wil.”

Schrijf hieronder (als je wil) op wat jij ervaart bij het uitspreken van deze intentie:

3. Wat is de meest helpende gedachte voor mij nu op dit moment, die ik ook kloppend en haalbaar voelt? Schrijf deze op!
Bv “Het lukt mij ook en als het iets minder goed gaat, ook goed” of “Er is vast iemand die mij begrijpt” of “Voor alles is een oplossing”