

OVAKA FORMULIER 1/2

PROGRAMMA: **Pilot Maxeda 2023**

Overtuiging 1: Ik ben veilig

Vraag 1: Vink aan wat het jou oplevert als je deze overtuiging hebt.

☐ Meer rust ☐ Meer vertrouwen ☐ Meer energie ☐

Vraag 2: Welke drie dingen zal je visueel waarnemen in je leven waaraan je herkent dat je deze overtuiging hebt? Omschrijf deze 3 momenten alsof je een foto van dat moment voor je ziet.

--	--	--

Vraag 3: Welke positieve mening zullen andere mensen uitspreken over jou waaraan jij herkent dat je deze overtuiging hebt? (bijv: hij/zij is veel relaxter).

--

Vraag 4: Wat zal je tegen jezelf zeggen als jij voelt dat dat je deze overtuiging heb?

Bijvoorbeeld: ik kan alles aan!

--

OVAKA FORMULIER 2/2

PROGRAMMA: **PILOT MAXEDA 2023**

Overtuiging 1: Ik ben veilig

Vraag 4: Welke emotie voel je als je deze overtuiging hebt.

☐ Vrijheid ☐ Dankbaarheid ☐ Geluk ☐

Vraag 5: heb je deze emotie eerder in je leven gevoeld? Sluit je ogen en roep dit beeld bij jezelf op. Beantwoord dan de volgende vragen.

Locatie: Op welke plek in je lichaam voel je dit gevoel het meest?

Kleur: Als dit gevoel een kleur heeft, welke kleur is dit dan?

Vorm: Als dit gevoel een vorm heeft, welke is dat dan?

Temperatuur: Als dit gevoel een temperatuur heeft, welke is dat dan?

Textuur: Als dit gevoel een textuur heeft, welke is dat dan?