

## VERANDERING

Als je iets wil veranderen in je situatie, stel je jezelf twee vragen: Wat & Waarom?

### WAT

Wat wil je veranderen?

Wat wil je bereiken?

Wat heb je nodig?

Wat zou je willen zijn?

### WAAROM

Waarom zou je dat willen veranderen?

Waarom zou je dat willen bereiken?

Waarom heb je dat nodig?

Waarom zou je dat willen?

### METHODIEK

1. Stel je zelf de vragen: Wat & Waarom
2. Schrijf dit voor jezelf uit. Doordat je het uitschrijft wordt jouw verandercontext duidelijker.
3. Maak hiervan een korte mantra/affirmatie/meditatie
4. Herhaal dit dagelijks, als een ritueel
5. Zorg dat je handelingen in lijn liggen met je antwoorden op Wat & Waarom
6. Focus

