

'JA MAAR' STAPPENPLAN

A STEP-BY-STEP GUIDE

01

SPACEHOLDER

SCHRIJF ALLES OP. HAAL OORDEEL WEG. DOORVOEL EN VERWERK DE EMOTIES EN 'JA MAARS' DIE ER ZIJN.

02

VERANTWOORDELIJK

WELKE INZICHTEN KUN JE NU UIT DEZE SITUATIE HALEN? HOE KUNNEN ZE SAMENWERKEN MET DE FUCK YES

03

BEHOEFTES

WAT ZIJN DE BEHOEFTES VAN MIJN JA MAAR EN MIJN FUCK YES EN HOE KAN JE DEZE BEHOEFTES VERVULLEN

04

INTENTIE

HOE ZAL DE HUIDIGE JIJ VANAF NU MET DEZE SITUATIE OMGAAN?

05

1E STAP?

WAT IS DE EERSTE STAP DIE IK NU GA ZETTEN?

VUISTREGELS

1. BEDENK JE: ' IK CRÉËER MIJN EIGEN REALITEIT, DE BUITENWEREND IS MIJN SPIEGEL '. ALS HET NU NIET ZOU GEBEUREN, DAN LATER WEL. VRAAG: ' WAT IS NU DE BOODSCHAP? '
2. ALLEEN OPGEVEN IS FALLEN. ZOLANG JE STAPJES BLIJFT ZETTEN IS HET NOOIT FALLEN!