



# Hoofd versus hart



Het IQ, ons hoofd met haar intellectuele vermogens zijn in onze maatschappij heel ver ontwikkeld. Bij jou vast ook! Ze kunnen ons echter ook enorm beperken in onze mogelijkheden.

Gedachtes sturen jouw gedrag. Dankzij je gedachtes kun je richting geven aan je verre en nabije toekomst. In deze oefening ga je je helemaal bewust worden van al jouw gedachtes en overtuigingen over het volgen van je hartverlangens vanuit je droombord.

De eerste is vast makkelijk: “Welke beren zie je op de weg”, oftewel wat zijn jouw belemmerende gedachtes. Denk dan bijvoorbeeld aan: *“Ik kan daar nooit voldoende geld mee verdienen”* of *“Daar heb ik niet de juiste diploma’s voor”* of *“Ik betwijfel of ik dat kan”* of *“Het is niet het goede moment”*.....

Daarna ga je alle gedachtes noteren die stimulerend/motiverend zijn. Zoals bijvoorbeeld: *“Ik ben een doorzetter, als ik iets wil dan lukt het me”* of *“Ik weet dat ik er goed in ga worden”*, of *“Er komt vast een leuke kans in deze richting vanuit mijn netwerk”* etcetera, etcetera....

OPDRACHT 12

*Beperkende gedachtes*

*Stimulerende gedachtes*

A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for writing down limiting thoughts.A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for writing down stimulating thoughts.