

## 16 Dagboek – de innerlijke helper

| Wat was de situatie?                                                                                | Was je je bewust van de innerlijke helper toen deze geactiveerd werd? | Hoe voelde je lichaam tijdens deze ervaring?        | Met welke stemmingen en gedachten ging deze gebeurtenis gepaard?                                                                                           | Wat gaat er nu - bij het opschrijven in je om? Wat zou een vriendelijke wens kunnen zijn?                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ik corrigeerde mezelf op een vriendelijke manier, nadat ik een vergissing op mijn werk had gemaakt. | Jazeker, het was een heel fijn moment.                                | Ik voelde hoe de spanning uit mijn lichaam wegtrok. | Ik stelde mezelf gerust door te beseffen dat we allemaal wel eens een vergissing maken en hiervan kunnen leren. Ik voelde het vertrouwen in me terugkeren. | Terwijl ik vroeger vol zelf-verwijt zou blijven zitten, kan ik nu meer mildheid en begrip voelen. Ik gun mezelf dat ik vergissingen mag maken. |
| Dag 1                                                                                               |                                                                       |                                                     |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                |
| Dag 2                                                                                               |                                                                       |                                                     |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                |
| Dag 3                                                                                               |                                                                       |                                                     |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                |
| Dag 4                                                                                               |                                                                       |                                                     |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                |
| Dag 5                                                                                               |                                                                       |                                                     |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                |
| Dag 6                                                                                               |                                                                       |                                                     |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                |