03 Vragen bij video Triggers

Welke negatieve triggers herken jij bij jezelf? Word je er bewust van en schrijf deze op.

Herken of weet jij waar deze triggers vandaan komen?

03 Vragen bij video Triggers

Welke emoties krijg je bij deze trigger?

Wat had je het liefst gedaan of gezegd toen je deze trigger ervaarde om je beter te voelen?

03 Vragen bij video Triggers

Wat mag je van deze trigger leren?

Waar mag jij jezelf nog in ontwikkelen m.b.t. deze trigger?

03 Vragen bij video Triggers

Je bent je nu bewust van jouw trigger(s). Kun je ook zien dat deze trigger jou niet meer dient en alleen maar heeft belemmerd? Neem afscheid van deze trigger door het het letterlijk op te schrijven.