



## de DRIE Gouden Vragen

Elke dag voor je je dag start, kan je je dag als het ware “neerzetten” voor jezelf! Jij kan je eigen intenties zetten in hoe je je dag voor jezelf voor je ziet. Je geeft door “De 4 Gouden Vragen” heel bewust je eigen VIBE aan je dag mee. Hoe fantastisch is dat?

Word nu even STIL, neem 5-10 minuten voor jezelf. Pak een pen. Adem 3x even diep in en uit, zodat je je rustig voelt. Lees hieronder rustig de vraag, sluit je ogen, voel en beantwoord dan de vraag!

1. Hoe wil ik mij voelen vandaag? Doe je ogen dicht en voel het/ zie het voor je! SCHRIJF HET HIER OP:

2. Wat wil ik ontvangen vandaag? Doe je ogen dicht en voel het/ zie het voor je! SCHRIJF HET HIER OP:

3. Wat wil ik geven vandaag? Doe je ogen dicht en voel het/ zie het voor je! SCHRIJF HET HIER OP:

*TIP: Koop een heel speciaal schrijfboekje of “dagboekje”. Kijk steeds op het einde van de dag terug en schrijf naast je antwoorden op deze vragen ook op wat er uiteindelijk is gebeurd die dag.*

*TIP: Stel je eigen doel. Je spreekt bijvoorbeeld af 1 week lang elke dag de DRIE Gouden Vragen te doen. Of elke maandag. Precies dat wat jij voelt dat je nodig hebt en op de dag die jij denkt dat goed is!*