

DAG 1



**LIEFDE
VOL
REBEJLEREN**

WEBINAR SERIE

**INTRODUCTIECURSUS
ZO HEEL JE HET TRAUMA
VAN JE VOOROUDERS**

29-30 NOVEMBER & 1 DECEMBER 2022

ROOTS METHODE 1

	Registreer de negativiteit	Oordeelloos kijken	Oorzaak onderzoeken	Transformeer	Shift
1	1.1	1.1	1.2	2	3
2	1.1	1.2	1.3	2	3
3	1.2	1.3	1.3	2	3
4	2	2	2	2	3
5	3	3	3	3	3

ROOTS METHODE 1

	Registreer de negativiteit	Oordeelloos kijken	Oorzaak onderzoeken	Transformeer	Shift
1	Welke omstandigheden neem je in jouw persoonlijke leven waar? 1.1	Welk oordeel heb jij op je negatieve omstandigheid? 1.1	Wat zie je jezelf doen? 1.2	2	3
2	Welke negatieve gedachten neem je waar bij jezelf? 1.1	Waarom mag deze negativiteit er niet zijn? 1.2	Vanuit welke oude ervaring van dit leven doe je dit? 1.3	2	3
3	Welke negatieve gedachten/binnen-taal neem je waar? 1.2	Schrijf hieronder "ik mag" statements. Ik mag... 1.3	Vraag om ingevingen die je de verbanden (oorzaak en gevolg) laten zien die hierbij passen. 1.3	2	3
4	2	2	2	2	3
5	3	3	3	3	3