**'Hoe maak ik een themalijst?'**

Bij deze een kort stappenplan :-)

Hier onder vind je een **blanco**om in te vullen en een voorbeeld.

1) Bepaal rond welk **thema** je wil werken. Dit wordt de titel van je lijst.

2) Bij elke eerste regel per nummer maak je**positieve overtuigingen.**

En bij elke tweede regel schrijf je de bijhorende **negatieve overtuigingen.**

3) Gebruik bij de positieve overtuigingen

geen woorden als 'zonder', 'geen', 'niet', ...  want dat verstaat je onderbewuste niet.

Vermijd ook woorden als 'wil', 'ga, 'zal', ...

4)Volgende vragen kunnen een leidraad zijn in het opstellen van je overtuigingen.

**Wat wens je?**

**Hoe zou je je willen voelen?**

**Wat is het meest ideale plaatje/situatie voor je?**

Uiteraard overlopen we de themalijst samen voor we aan de nei-sessie beginnen.

Het **voordeel van de themalijst** is

dat je richting geeft aan de sessie

en dat je in 1 sessie heel wat overtuigingen kan sterk zetten in je onderbewuste.

Een sessie zonder themalijst is evengoed ok.

De flowerplex-doos haalt sowieso de rode draad uit jouw issues

als je er zelf de vinger niet op kan leggen.

Het is ook een goed tool om blinde vlekken te vinden. :-)

En uiteraard kan je ook werken via een zelfgekozen ingangszin.

# **Thema: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

# **Thema: partner**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nr** | **Overtuiging** |  |  |
| 1 | Ik ben het waard om de voor mij ideale partner aan te trekken |  |  |
|  | Ik ben het niet waard om de voor mij ideale partner aan te trekken. |  |  |
| 2 | Ik ben het waard om samen te leven met de meest fantastische man. |  |  |
|  | Ik ben het niet waard om de meest fantastische man te ontmoeten. |  |  |
| 3 | Ik voel mij helemaal klaar om nieuwe mannen te ontmoeten. |  |  |
|  | Ik laat geen mannen toe in mijn leven. |  |  |
| 4 | Ik voel mij gelukkig als alleenwonende vrouw. |  |  |
|  | Ik voel mij niet gelukkig als alleenwonende vrouw. |  |  |
| 5 | Ik sta volledig in mijn kracht als alleenstaande moeder. |  |  |
|  | Ik kan het leven niet aan als alleenstaande moeder. |  |  |
| 6 | Ik amuseer mij op een feestje, ook al ben ik alleen. |  |  |
|  | Ik kan mij niet amuseren op een feestje. |  |  |
| 7 | Ik voel me veilig om met nieuwe mensen/mannen te praten. |  |  |
|  | Ik ben terughoudend als ik nieuwe mensen ontmoet. |  |  |
| 8 | Ik sta open voor mijn ideale nieuwe partner. |  |  |
|  | Ik laat geen nieuwe partner toe in mijn leven. |  |  |
| 9 |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |
|  |  |  |  |