

Oefening van de maand: goede voornemens

1. Klop op het karatepunt en zeg 3x:
"Ook al heb ik nog steeds niet [noem je goede voornemen]
uitgevoerd/gedaan/voor elkaar gekregen, ik kies ervoor om dit nu met
verbazend gemak wel te doen"
2. Klop op alle EFT punten en herhaal: "nog steeds niet [goede voornemen]"
3. Dan een rondje op "ik kies ervoor om dit nu met verbazend gemak wel te doen"
4. Tenslotte een rondje afwisselend: nog steeds niet [goede voornemen]',
volgende punt: " ik kies ervoor om dit nu met verbazend gemak wel te doen". Zorg
dat je eindigt met de keuze. En laat jezelf verrassen.....

Dit is een korte versie van het "keuze trio", waarover meer informatie in mijn
vorige nieuwsbrief.

Succes!
Warme groet,
Gabriëlle Rutten