

1/ Herlees de basisovertuigingen van de vorige opdracht, maar dan vanuit het idee dat ze geschreven zijn door iemand waarvan je zielsveel houdt (je kind, een vriend of familielid) en die zowat dezelfde leeftijd en problemen kan gekend hebben.

2/ Onderstreep de negatieve of zelf-vernietigende overtuigingen

3/ Geef je 'beste vriend' zo veel mogelijk 'wijze raad' (kunnen we altijd voor een ander): uitspraken, gezegdes, goede moed ...

Belangrijke thema's die erin kunnen of zouden moeten voorkomen ('t is lik of da 't is):

- Ik hou van mezelf (ben 'beste vriend' met mezelf) en ik kan ALLES ALLEEN aan
- Ik zoek NU rust/warmte/liefde waar ze is (personen, dieren, voorwerpen)
- Het is, zoals het is en ik ben uitermate tevreden met en dankbaar voor DIT moment

4/ Studeer nu zelf op deze 'wijze raad' in ..

Plak ze bovenaan je spiegel.

Plak ze elke dag in je agenda.

Leg het onder je hoofdkussen.

Plak het op de ijskast.

Maak er een mantra van en mediteer erop (continu op dit idee focussen gedurende enkele minuten).

Met andere woorden ik trek NU de macht **positief**, **liefdevol** (voor jezelf) en **krachtig** naar mezelf als ik denk over:

5/ Vul opnieuw de eerste Opdracht in.

6/ Handel ernaar.

Zo simpel is dat.