



Van Liefdespijn naar Gelukkig zijn 4- daagse Dag 1

Hoe gebruik je het werkboek?

De meeste inzichten krijg je door jezelf vragen te stellen. Zonder inzichten, ga je je huidige situatie niet veranderen. Daarom heb ik dit werkboek voor je gemaakt. Zodat je vanuit inzicht, kan gaan werken aan het doorbreken van jouw patroon van liefdespijn.

Het kan zijn, dat sommige vragen lastig zijn om te beantwoorden. Simpelweg omdat je het echt niet weet, of omdat je er nog niet aan toe bent om naar dat stuk van jezelf toe te gaan.

Beantwoord de vragen die je kunt en wil invullen. Sommige vragen zijn misschien nog lastig te beantwoorden, die laat je dan open. Probeer jezelf echter wel uit te dagen. Juist achter de vragen die je niet direct weet, zit vaak een mooi inzicht.

Door dit werkboek in te vullen voor jezelf, zul je nóg meer uit deze 4-daagse halen.

De prijs die ik weggeef:

Je maakt dan kans op het online 9 maanden traject Van Liefdespijn naar Gelukkig zijn, t.w.v. €1.997 wanneer je je inzichten deel op de Facebook pagina en op de laatste dag jouw motivatie naar ons toe stuurt.

Extra inspiratie

Ik deel dagelijks extra inspiratie op Instagram, je volg me hier:

www.instagram.com/myradewildt

Myra de Wildt vs. Liefdespijn Experts Mary I

Je ziet deze 2 namen waarschijnlijk een beetje door elkaar staan. Wij zijn namelijk bezig met Liefdespijn Experts Mary I te integreren naar Myra de Wildt. We gaan dus verder onder de naam Myra de Wildt. Excuses voor de eventuele verwarring.



Van Liefdespijn naar Gelukkig zijn 4- daagse Dag 1

Je patronen

Vraag 1:

Wat is jouw patroon van liefdespijn?

Voorbeeldvragen die je jezelf kunt stellen:

- Dit type man kom ik vaak tegen:
- Dit gebeurt er vaker in een date-situatie/relatie:
- Dit gedrag/of emoties vertoon ik vaak in een date-situatie/relatie wat me niet verder helpt:

Vraag 2:

Als je heel eerlijk tegen jezelf bent, welke van de onderstaande uitspraken past het beste bij jou?

- *Ik heb het gevoel dat het me overkomt en ik denk niet dat ik er iets aan kan doen*
- *Ik heb het gevoel dat het me overkomt, maar ik zie nu wel in dat ik er zelf iets aan kan veranderen*
- *Ik ben me ervan bewust dat ik zelf dit patroon in stand hou, ik weet alleen niet hoe ik het kan veranderen*
- *Anders, namelijk*

Terug naar je jeugd

Vraag 3:

Wat heb je in jouw jeugd meegemaakt, wat effect zou kunnen hebben op de liefdespijn die steeds maar terugkeert:

(Realiseer je dat een situatie je als kind meegemaakt hebt, veel heftiger kan binnenkomen als wanneer eenzelfde situatie je overkomt wanneer je volwassenen bent. Het gaat er niet om hoe "groot" of "klein" de situatie is, het gaat erom dat jij er last van hebt gehad. Heb jij het gevoel dat je een prima jeugd hebt gehad? Kijk dan eens in hoeverre emoties er mochten zijn?).

Voorbeeldvragen die je jezelf kunt stellen:

- Heb je iets gemist in jouw jeugd van je vader, moeder of verzorger(s)?
- Is er iets wat je pijn heeft gedaan, waarin je je alleen hebt gevoeld of verdrietig onder bent geweest?
- Mochten emoties er zijn in je gezin van herkomst? Voorbeelden: werden ruzies uitgesproken? Werd je getroost wanneer je verdrietig was? Heb je je ouders emoties zien hebben?

Vraag 4:

Herken je in de relaties die je hebt gehad (/had), iets in de situatie waarin je bent opgegroeid? Wat je vroeger miste, mis je dat ook in je huidige relatie? Of herken je gedrag van je vader/moeder/verzorger van vroeger in je ex of huidige partner(s)?



Van Liefdespijn naar Gelukkig zijn 4- daagse Dag 1

Je (negatieve) overtuigingen

Vraag 5:

Welke (negatieve) overtuigingen heb jij?

Weet je ook hoe deze overtuigingen zijn ontstaan?

Vraag 6:

Welk effect hebben jouw overtuigingen op je relatie(s) (gehad)?

Inzicht

Vraag 7:

Wat was vandaag jouw grootste inzicht? Deel die ook in de Facebook Groep, zodat je elkaar kan inspireren én je kans maakt op het online 9 maanden traject t.w.v. €1.997!

Schrijf je nog in!

Heb je je al ingeschreven voor afsluitende 4^e training? Die vindt namelijk plaats via een extern programma (dus niet via de Facebook Groep) op donderdag om 20.30 uur en op vrijdag om 09.00 uur. Kies hier bij welke training je aanwezig wilt zijn (je moet [je inschrijven](#) om hierbij te kunnen zijn). Kun je niet, stuur mij dan even een e-mail.

Tot morgen!

VAN LIEFDESPIJN
NAAR
Gelukkig zijn