

# Vrouwelijke opbloei - formule: In 9 stappen grip op emoties **BE - DO - HAVE - BE !**



Blokkade: .....



## Fase 1. **Be** - Aware

1. Waar loop ik op vast?

2. Hoe komt het dat ik vastloop?

3. Wat zou ik anders willen zien?



## Fase 2. **Do** - Visualiseren

1. Beschrijf jouw ideale verhaal waarin jij helemaal opgebloeid bent alsof het NU al zo is!

2. In welke mate kan jij NU voelen dat jouw verlangen er al is?  
Op een schaal 1 -10.  
1 = Helemaal niet  
4 = Een beetje  
10 = Volledig

3. Spreek je mooiste leven in, ga liggen, zet muziek op die je inspireert en luister naar je mooiste verhaal en probeer te voelen dat het NU als zo is!



## Fase 3 **Have** Opbloeien

1. Laat de verwachting van de uitkomst los!

2. - Wat denk ik nu? 5 dingen  
- Wat voel ik nu? 5 dingen

3. **BE** - HAPPY

**Bron**

[www.blossom.nl/opbloei-formule](http://www.blossom.nl/opbloei-formule)