

# 'Immunity to Change' – vragen

<b>Kolom 1</b> Zichtbare wens	<b>Kolom 2</b>	<b>Kolom 3</b> Verborgen wensen	<b>Kolom 4</b>
<p><b>Wat wil ik heel graag anders doen?</b>                      Hulpvragen:                      -Wat wil je veranderen? Wat wil ik anders gaan doen?                      -Formuleer dit positief                      -Zo concreet mogelijk                      -Formuleer dit met zinnen die beginnen met 'IK WIL'                      -Als er meerdere zijn, schrijf ze allemaal op. Zometeen kies je er een uit waarmee je aan de slag gaat.</p>	<p><b>Wat doe of laat ik concreet wat mij juist weghoudt bij het vervullen van mijn voornemens?</b>                      Hulpvragen:                      -Neem een van je wensen uit kolom 1.                      -Benoem concrete dingen die je doet of juist niet doet                      -Als je deze lijst af hebt, neem dan iemand in je gedachten die jou goed kent: wat zou hij of zij hier nog aan toevoegen?</p>	<p><b>Wat blijkt ik eigenlijk nog méér te willen? Mijn concurrerende voornemens.</b>                      Hulpvragen:                      -Dit zijn diepe wensen om jezelf te beschermen tegen dingen waar je erg bang voor bent. Begin de zinnen met 'IK WIL'                      -VRAAG: Wat neem je je voor om te doen of laten om vreselijke kritiek die je vreest te voorkómen?                      -Om daar achter te komen, neem dan een omweg: waar je bang voor bent.</p>	<p><b>Wat zijn mijn aannames die aan mijn concurrerende voornemens ten grondslag liggen?</b>                      Hulpvragen:                      -Dit zijn voor jou waarheden als een koe. Die waarheid heb je met de paplepel ingoten gekregen.                      -Formuleer je zinnen met 'ALS ... DAN...'</p>
		<p><b>De omweg: Waar ben ik bang voor als ik het tegenovergestelde doe van wat ik in kolom 2 het ingevuld?</b>                      Hulpvragen:                      -Neem iets wat je in kolom 2 hebt opgenoemd. Stel dat je het tegenovergestelde daarvan doet, waar ben je bang voor dat er zou gebeuren?                      -Wat kunnen mensen van jou zeggen of vinden, wat je heel erg vindt?</p>	

## 'Immunity to Change' – invulvel

<b>Kolom 1</b> Mijn zichtbaar voornemen	<b>Kolom 2</b>	<b>Kolom 3</b> Mijn verborgen voornemen(s)	<b>Kolom 4</b>
Wat wil ik al een lange tijd heel graag anders gaan doen?	Wat doe of laat ik wat mij juist weghoudt bij het vervullen van mijn voornemen?	Wat zijn blijkbaar mijn concurrerende voornemens?	Wat zijn mijn aannames die mij in de weg staan?
		Waar ben ik bang voor?	