

Laat de zware cocon, van te veel kilo's of juist te weinig, los. Vlieg als een vlinder uit je cocon. Je bent het zo waard. Als jij het nog niet gelooft, ik geloof honderd procent dat jij het waard bent. En met dit boek heb ik, samen met alle andere vrouwen die ook met dit boek hebben gewerkt, naast jou zij gestaan. En daar zal ik blijven staan, net zolang tot jij ook een liefdevolle relatie met jezelf, met anderen en het universum hebt. Dit zijn de drie meest krachtige bronnen: een liefdevolle relatie met jezelf, met andere mensen en met het universum. Dan ben je altijd verbonden. En dan wens ik iedereen toe.

### **Oefening 5 van Hoofdstuk 7: Zie je vooruitgang**

Vaak zijn mijn cliënten geneigd om te kijken naar wat nog niet goed gaat. Ooit ontdekte ik die neiging ook bij mezelf en toen heb ik deze oefening bedacht.

Elke keer als ik een ontkrachtend verhaal had – een zeurgedachte over iemand, een negatief gevoel over mezelf – en ik dit in mezelf waarnam, zei ik 'Halleluja!' tegen mezelf. Soms was dat al genoeg, een andere keer was er nog een dialoog nodig of een gesprek met iemand anders.

En elke keer als ik die negatieve overtuiging, dat zeurgevoel, die eetbui of wat dan ook kon laten, kleurde ik een stukje van de mandala in. Ik begon in het midden...

Ik wil je uitnodigen dit ook te doen. Zo komt je groei en bloei als een bloem tevoorschijn. Voel hoeveel vooruitgang je elke dag maakt en hoe goed je bezig bent. Je maakt hiermee je proces op een creatieve manier zichtbaar. We hebben speciaal voor jou een kleurplaat gemaakt. Kleur een figuurtje in bij elke vooruitgang die je maakt op de een dag. Heel veel plezier ermee!

