

Oefening 1: Verlies en gevolgen

Besef dat het mogelijk is om een emotioneel of moreel deel van jezelf te verliezen, net zoals je iets tastbaars kunt verliezen. Een verlies kan ook gedeeltelijk zijn; er hoeft niet noodzakelijkerwijs sprake te zijn van alles of niets.

Tip: Probeer zoveel mogelijk voordeel uit deze oefening te halen door zo eerlijk mogelijk te zijn.

Een deel van je leven dat...	...je al verloren hebt	...je riskeert te verliezen
Opleiding/ werk		
Relaties met familie, relatie, kinderen		
Relaties met vrienden		
Vermogen om bewust te zijn van je gevoelens		
Financieel		