

Aanvallen, verdedigen en zwijgen

Bewustzijnsoefening Week 2 Basiscursus

Neem 5-10 minuten voor het slapen gaan de lijst met kernwoorden erbij en beantwoord deze twee vragen:

1. *Wanneer was ik vandaag aan het “aanvallen”, “verdedigen”, “zwijgen” of “toegeven” ten koste van een behoefte?*
2. *Welke behoefte probeerde ik op deze manier te vervullen?*

Vul vervolgens hieronder in (1) wat de ander zei of deed, (2) wat jij zei of deed en (3) welke behoefte je probeerde te vervullen.

Dag 1

Dag 2

Dag 3

Dag 4

Dag 5

Dag 6

Dag 7