

Test Jezelf Advanced Selfcoaching

Op basis van onderstaande onderwerpen kan je nagaan welke toegevoegde waarde de training Advanced Selfcoaching voor jou kan hebben. Geef op een schaal van 1 tot 10 aan in welke mate je je verder wil verdiepen in volgende materie en vaardigheden.

Ik wil me verder verdiepen in ...

- hoe ik mijn lichaamshouding kan gebruiken om mijn positief denken te stimuleren? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe ik mijn stem kan gebruiken om naar het alfa-niveau te gaan en daar te blijven? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe affirmaties gebruiken op de juiste manier, om mijn negatieve gedachten te neutraliseren? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- welke onbewuste overtuigingen, behoeften en waarden mijn beslissingen en keuzes beïnvloeden? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe ik kinesthetische technieken kan gebruiken om meer voeling te krijgen met mijn persoonlijke doelen? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe de formulering van mijn doel bepalend is voor het wel of niet bereiken ervan? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe ik belemmerende conditioneringen kan neutraliseren? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe ik het verleden achter mij kan laten en een nieuwe start nemen? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe ik mijn sterke kanten als krachtbron kan gebruiken in nieuwe en moeilijke situaties? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe ik mijn minder prettige kanten kan transformeren zodat ze mij niet meer uitputten? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe ik mijn beleving kan sturen zodat onprettige gebeurtenissen sneller gaan en prettige gebeurtenissen langer duren? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe ondersteunende overtuigingen versterken? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe ik stop met twijfelen en een keuze maak? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- welke de signaalfuncties zijn van mijn emoties? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe mijn innerlijk kind zich wel of niet toont in mijn gedrag en relaties met anderen? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- hoe ik mijn belemmerende overtuigingen kan neutraliseren? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ben je geïnteresseerd in specifieke aspecten uit het programma Advanced Selfcoaching, contacteer sandra.de.milliano@prana.be voor een aangepast voorstel op jouw maat.