



LET'S MAKE MONEY

Door FRANCIEN VAN DEN BOOMEN

WERKBOEK
DAG 2

LET'S MAKE MONEY

WAAR BEN JE BANG VOOR?

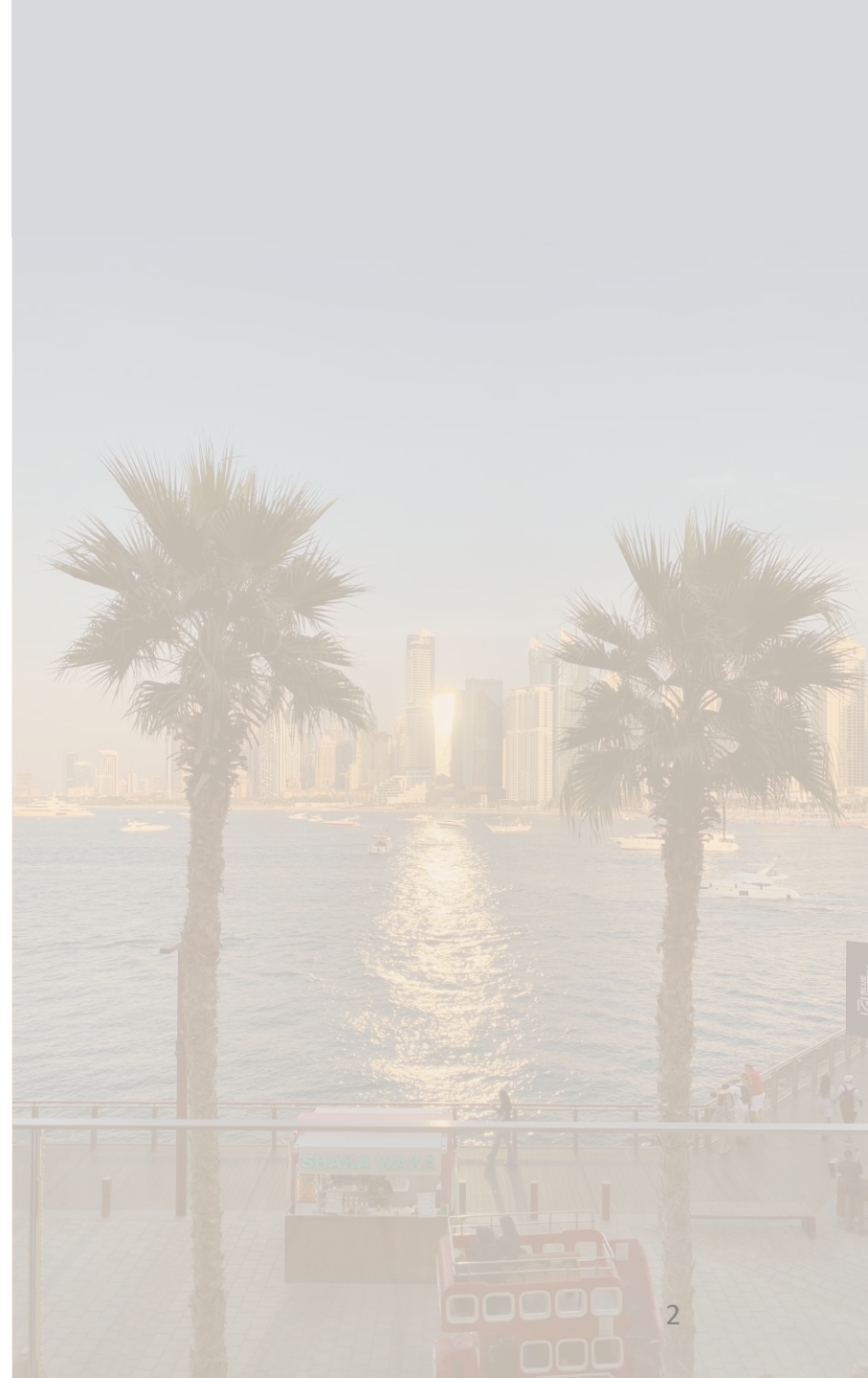
Angst is een hele heldere emotie die je direct kunt identificeren als die jouw lichaam binnenkomt. Je hart gaat sneller kloppen, je voelt spanning, je lichaam verstijft en in heftige gevallen kun je zelfs gaan trillen van angst.

Wat kun je doen als je angst voelt? Kijk eens naar jouw angst vanaf een afstand. Onderzoek vanaf daar wat er nu werkelijk aan de hand is.

Je kunt jezelf een aantal vragen stellen. Wanneer je dat doet, begint de situatie zich al te transformeren. Vragen zoals:

- Wat is het ergste dat kan gebeuren?
- Hoe zou het zijn als ik dit niet persoonlijk neem?
- Hoe kan ik in dit moment nog meer van mezelf houden?
- Hoe zou het zijn als dit oké is en ik hier niets van vind?

Feit is echter dat je vaak onbewuste overtuigingen, oordelen en angsten hebt m.b.t. geld. Deze tweede dag gaan we iets dieper duiken in deze overtuigingen, oordelen en angsten.





LET'S MAKE MONEY

HEEL EVEN MEDIITEREN

Voordat je begint met schrijven, focus je 5 minuten op je ademhaling. Ontspan jezelf, zet een meditatie muziekje op en sluit je ogen. Maak gebruik van [mijn geleide meditatie](#) om je te ontspannen.

Bij het schrijfproces is het de bedoeling dat jij je angst in de ogen kijkt. Dat je erkent dat je bang bent. Druk het niet weg. Want angst zal via je achterdeur steeds weer in je leven komen. Leer je angst kennen. Word je bewust van wat je angst in werkelijkheid is. Is het echte angst of een concept? Is het wel je eigen angst?

VOEL EN KIJK JE ANGST IN DE OGEN

Geef jezelf toestemming om je angst te erkennen en te transformeren in liefde. Dit is de plaats en de tijd om je bewust te worden van je conceptuele angsten. De kans om los te laten. Zorg ervoor dat je helder hebt wat je angst werkelijk is. Transformeer je angst in liefde voor jezelf.

OVERTUIGINGEN, OORDELEN EN ZELFKRITIEK

Hoe zou het voor je zijn om die los te laten?



Op dag 2 gaan we dieper in op je angsten, overtuigingen en oordelen over geld.
Erkenning van je angst is heel belangrijk om te kunnen zien wat het werkelijk is!
Vaak is angst een verhaaltje in je hoofd. Een concept. Iets wat niet reëel is.

Stel je voor: Er komt een man met een mes op je af. Hij kijkt heel boos. Dit is een gevalletje van reële angst.

Ander verhaaltje: Jij hebt een grote missie, en een niet alledaagse visie.
Je methoden zijn afwijkend, maar de wereld wordt er zoveel mooier van.
Jij bent bang voor afwijzingen geeft op.
Vanwege een concept in je hoofd dat bijvoorbeeld door iedereen wordt afgewezen.

Dat kan anders!



Wat is jouw allergrootste angst?
Schrijf het allemaal op en word je bewust van je conceptuele angst.

Als je aan geld denkt, welke gevoelens roept dat bij je op? Positief en/of negatief.
Waar komen die gevoelens vandaan?
Welke zinnen heb jij in je bewustzijn m.b.t. geld?

“



DE AFFIRMATIE VOOR VANDAAG

“ IK BEN MOEDIG ”

”



H U I S W E R K

Wat dacht je vader over geld?

Wat dacht je moeder over geld?

Schrijf het allemaal op en welke inzichten je krijgt.

