

# ELIMINATIE PROTOCOL



KELLY SMIT

# Lieve jij

Ik ben ontzettend trots op je dat je je leiderschap pakt om je angst te elimineren.

Waarschijnlijk voel je je nu niet prettig en wil je van dit gevoel af. Geloof me over enkele momenten word het minder en het gaat steeds verder afnemen.

In welke situatie je ook zit alles is op te lossen.

Jij kan dit, je hebt al eerder moeilijke situaties opgelost.

Deze ga je ook oplossen.

Vergeet niet hoe krachtig je bent. Deel gerust je verhaal in de groep en vraag om hulp.

Liefs Kelly

# Eerste hulp bij angst

Wat is er aan de hand?

---

---

---

---

---

---

---

---

Adem even een paar keer diep in. Wat is er feitelijk aan de hand?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wanneer gebeurde dit ook?

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe heb je het toen opgelost?

---

---

---

---

---

---

---

---

# Eerste hulp bij angst

Indien niet eerder voorgekomen... Wat is er echt aan de hand? Waarom voel je deze angst, paniek etc?

---

---

---

---

---

---

---

---

Is het echt waar?

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoezo?

---

---

---

---

---

---

---

---

# Eerste hulp bij angst

Hoe kun je dit 100% zeker weten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Waar ben je op gefocust in je verhaal dat je jezelf verteld?

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zou eraan de hand zijn zonder dit verhaal? Wie zou jij zijn?

.....

.....

.....

.....

Welk inzicht ligt hier?

.....

.....

.....

# Eerste hulp bij angst

Wat is de les uit dit verhaal?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wat zou je je klant of vriendin in dit verhaal adviseren?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wat zegt je essentie?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wat ga je nu doen?

---

---

---

---

---

---

---

---

**"WE CAN NOT  
SOLVE OUR  
PROBLEMS WITH  
THE SAME  
THINKING WE  
USED WHEN WE  
CREATED THEM"**

-Albert Einstein