





### De vier vragen

*Bijvoorbeeld: Paul heeft tegen mij gelogen.*

Herhaal je uitspraak en vraag:

1. **Is het waar?** (Ja of nee. Bij nee, ga naar vraag 3.)
2. **Kun je absoluut weten dat het waar is?** (Ja of nee.)
3. **Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?**
4. **Wie of wat zou je zijn zonder de gedachte?**

#### Keer de gedachte om.

*Ik heb tegen mezelf gelogen.*

*Ik heb tegen Paul gelogen.*

*Paul heeft niet tegen mij gelogen.*

*Paul vertelde me de waarheid.*

Zie de situatie voor je en ga in alle rust na hoe elke omkering even waar of meer waar is.



### De vier vragen

*Bijvoorbeeld: Paul heeft tegen mij gelogen.*

Herhaal je uitspraak en vraag:

1. **Is het waar?** (Ja of nee. Bij nee, ga naar vraag 3.)
2. **Kun je absoluut weten dat het waar is?** (Ja of nee.)
3. **Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?**
4. **Wie of wat zou je zijn zonder de gedachte?**

#### Keer de gedachte om.

*Ik heb tegen mezelf gelogen.*

*Ik heb tegen Paul gelogen.*

*Paul heeft niet tegen mij gelogen.*

*Paul vertelde me de waarheid.*

Zie de situatie voor je en ga in alle rust na hoe elke omkering even waar of meer waar is.



### De vier vragen

*Bijvoorbeeld: Paul heeft tegen mij gelogen.*

Herhaal je uitspraak en vraag:

1. **Is het waar?** (Ja of nee. Bij nee, ga naar vraag 3.)
2. **Kun je absoluut weten dat het waar is?** (Ja of nee.)
3. **Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?**
4. **Wie of wat zou je zijn zonder de gedachte?**

#### Keer de gedachte om.

*Ik heb tegen mezelf gelogen.*

*Ik heb tegen Paul gelogen.*

*Paul heeft niet tegen mij gelogen.*

*Paul vertelde me de waarheid.*

Zie de situatie voor je en ga in alle rust na hoe elke omkering even waar of meer waar is.



### De vier vragen

*Bijvoorbeeld: Paul heeft tegen mij gelogen.*

Herhaal je uitspraak en vraag:

1. **Is het waar?** (Ja of nee. Bij nee, ga naar vraag 3.)
2. **Kun je absoluut weten dat het waar is?** (Ja of nee.)
3. **Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?**
4. **Wie of wat zou je zijn zonder de gedachte?**

#### Keer de gedachte om.

*Ik heb tegen mezelf gelogen.*

*Ik heb tegen Paul gelogen.*

*Paul heeft niet tegen mij gelogen.*

*Paul vertelde me de waarheid.*

Zie de situatie voor je en ga in alle rust na hoe elke omkering even waar of meer waar is.



### De vier vragen

*Bijvoorbeeld: Paul heeft tegen mij gelogen.*

Herhaal je uitspraak en vraag:

1. **Is het waar?** (Ja of nee. Bij nee, ga naar vraag 3.)
2. **Kun je absoluut weten dat het waar is?** (Ja of nee.)
3. **Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?**
4. **Wie of wat zou je zijn zonder de gedachte?**

#### Keer de gedachte om.

*Ik heb tegen mezelf gelogen.*

*Ik heb tegen Paul gelogen.*

*Paul heeft niet tegen mij gelogen.*

*Paul vertelde me de waarheid.*

Zie de situatie voor je en ga in alle rust na hoe elke omkering even waar of meer waar is.



### De vier vragen

*Bijvoorbeeld: Paul heeft tegen mij gelogen.*

Herhaal je uitspraak en vraag:

1. **Is het waar?** (Ja of nee. Bij nee, ga naar vraag 3.)
2. **Kun je absoluut weten dat het waar is?** (Ja of nee.)
3. **Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?**
4. **Wie of wat zou je zijn zonder de gedachte?**

#### Keer de gedachte om.

*Ik heb tegen mezelf gelogen.*

*Ik heb tegen Paul gelogen.*

*Paul heeft niet tegen mij gelogen.*

*Paul vertelde me de waarheid.*

Zie de situatie voor je en ga in alle rust na hoe elke omkering even waar of meer waar is.