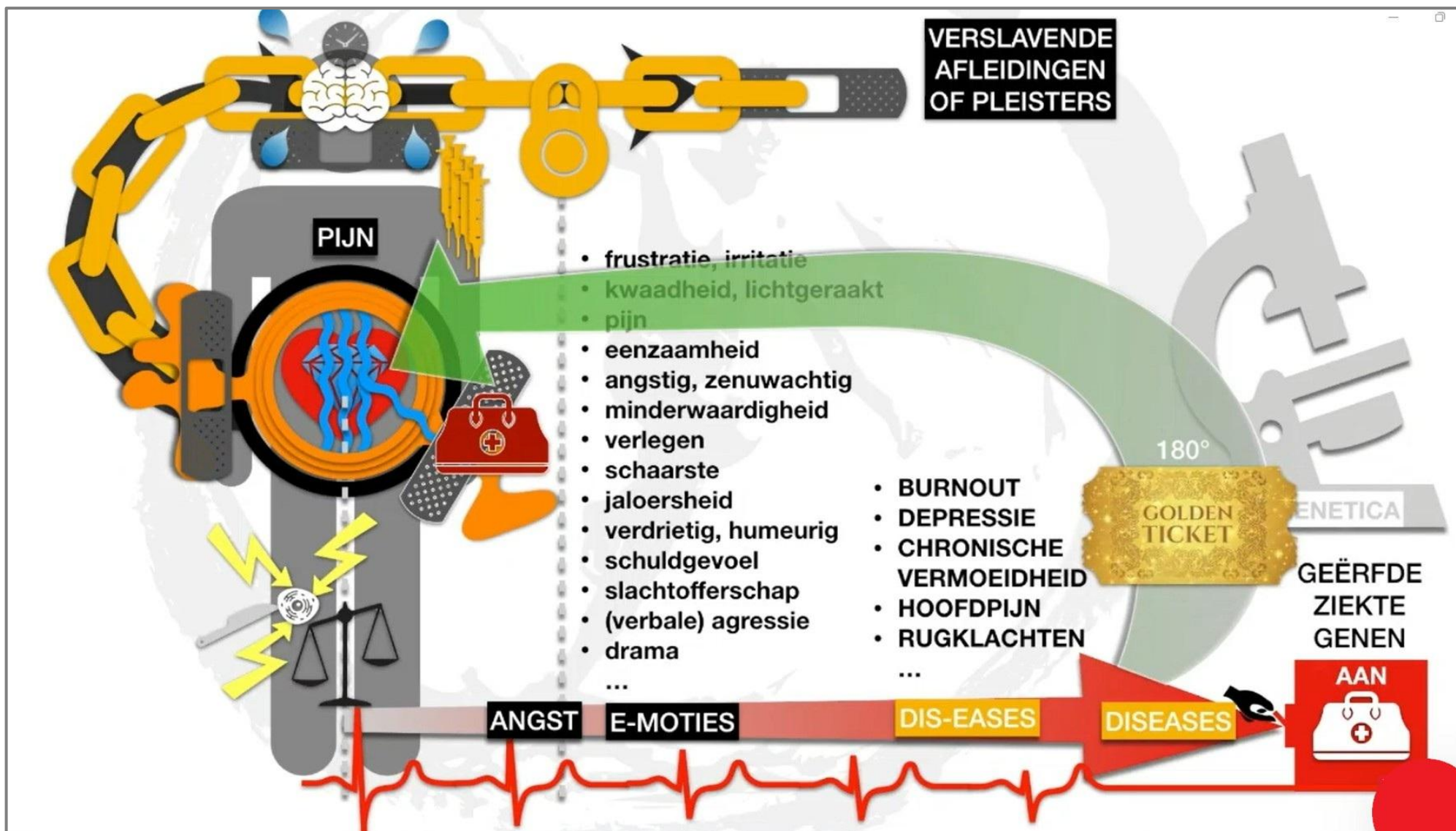






AWAKE ACADEMY

☒ **VINK AAN**

☐ Ik heb alles aangevinkt op deze pagina met radicale eerlijkheid waarin ik mij allemaal herken

 **Praktijk Checklist Video 1**

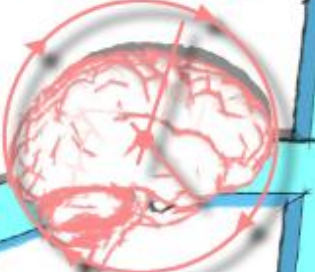
Mijn symptomen als In-zicht naar 180°bewrijding

**BEDEKKEN VAN PIJN
ACHTER EEN MASKER,
VERSLAVENDE AFLEIDINGEN
OF PLEISTERS**

DIS-EASES:

- ☐ UITPUTTING:
- ☐ STRESS
- ☐ MOEHEID
- ☐ HOOFDPIJN
- ☐ RUGPIJN,
- ☐ DEPRESSIE
- ☐ BURN-OUT
- ☐ ZELFMOORD

RUSTELOOS

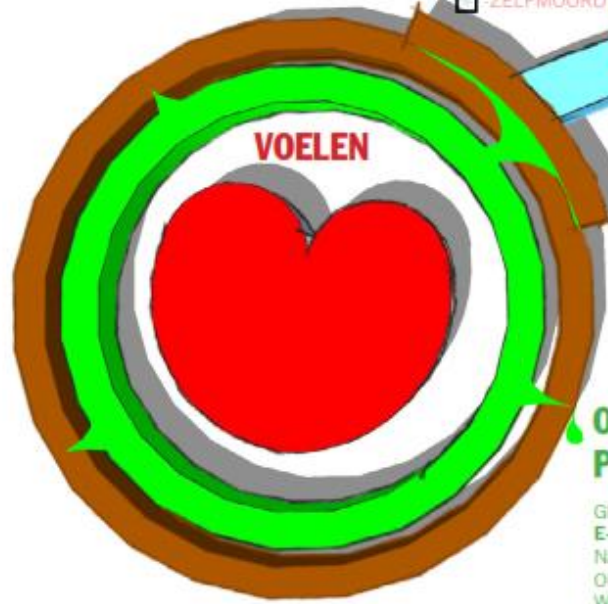


DENKEN

☐ Ik begrijp dat wanneer ik stop met een van de onderstaande zaken en ik me dan rusteloos, geïrriteerd, angstig of verveeld voel of jachtig op zoek ga naar de volgende afleiding, dat het dan een pleister is om niet te voelen.

- ☐ CONSTANT DENKEN, OORDELEN, ANALYSEREN
- ☐ CONSTANT MET ONZE TELEFOON BEZIG ZIJN
- ☐ NOOIT TIJD HEBBEN
- ☐ WERKEN, SUCCES OF STATUS NAJAGEN
- ☐ AFHANKELIJKHEIDSRELATIES (CODEPENDENT)
- ☐ EEN GOUDEN MASKER OPZETTEN
- ☐ TV, YOUTUBE, NETFLIX KIJKEN
- ☐ DENKEN, ANALYSEREN IPV DOEN EN ERVAREN
- ☐ SPULLEN KOPEN
- ☐ ONZE LEEGTE OPVULLEN MET ETEN
- ☐ CONTROLE UITOEFENEN OVER ANDEREN
- ☐ ALCOHOL, DRUGS, GAMING, ROKEN,...
- ☐ PERFECTIONISME
- ☐ PLEASEN, VERWIJTEN, DE SCHULD GEVEN
- ☐ MANIPULEREN, MINDGAMES
- ☐ OORDELEN IPV ERVAREN EN WETEN
- ☐ OVERDREVEN SEKS OF AFSLUITEN VOOR SEKS
- ☐ SLAPEN OF ALLES SAAI VINDEN
- ☐ FEESTEN
- ☐ POSITIEF 'DENK' TECHNIKEN
- ☐ OVERDREVEN OPTIMISME
- ☐ FANATIEK POLITIEK, SPIRITUALITEIT,...
- ☐ JEZELF PIJN DOEN

PIJN



VOELEN

BESCHERM MUUR

ANGST

OM CONTROLE TE VERLIEZEN

EN ONOPGELOSTE GEVOELENS VOELEN

ONOPGELOSTE PIJN

GEBLOKKEERDE E-MOTIES DIE NAAR DE OPPERVLAKTE KOMT WANNEER EEN PLEISTER WEGVALT

- ☐ RUSTELOOSHEID
- ☐ FRUSTRATIE
- ☐ IRRITATIE
- ☐ AGRESSIE
- ☐ KWAADHEID
- ☐ LICHT GERAAKT
- ☐ (OCHTEND)HUMEUR
- ☐ VERVELING
- ☐ EENZAAMHEID
- ☐ ANGSTIG, ZENUWACHTIG
- ☐ JALOERSHEID
- ☐ VERLEGEN

**= CONSTATE ANGST
DAT EEN AFLEIDING
ZAL WEGVALLEN
EN WE TERUG
ONOPGELOSTE PIJN VOELEN**

5

Copyright © Awake-productions.com B.V.B.A. Alle rechten voorbehouden.
Dupliceer of verdeel niet zonder toestemming.

