



VIND JE MEEST DRINGENDE PROBLEEM

Vaak worden mensen overweldigd door een veelvoud aan problemen. De relatie met hun zoon loopt niet goed, ze voelen zich alleen omdat ze geen partner hebben, hun werk bezorgd heb stress, ze hebben vaak hoofdpijn... Dan lijkt het zo veel dat je niet weet waar te beginnen. Door middel van dit worksheet haal je je problemen uit je hoofd, en breng je ze op papier. Dat neemt al een zorg weg. Nu ze zo voor je staan, heb je een beter overzicht en kun je makkelijker bepalen wat nu werkelijk je meest dringende probleem is.

Wat zit je momenteel het meest dwars? Waar ben je het meest gestrest over? Waar maak je je het meest zorgen over? Wat is het meest dringende probleem in mijn leven op dit deelgebied? Beantwoord deze vragen op de vier deelgebieden hieronder. Het antwoord kan ook 'niets' zijn, je hoeft niet op zoek te gaan!

Deelgebied 1: LIEFDESRELATIE

.....

Deelgebied 2: FAMILIE

.....

Deelgebied 3: LICHAAM & GEZONDHEID

.....

Deelgebied 4: WERK, RIJKDOM & OVERVLOED

.....

Deelgebied 5: ANDER, NAMELIJK:

.....

Neem nu even de tijd om naar je antwoorden te kijken. Realiseer je dat je aan ieder deelgebied toekomt. Bepaal nu welk van de twee deelgebieden, 1 of 2 het meest dringend is. Bepaal vervolgens welk van de twee deelgebieden, 3 of je vorige antwoord, het meest dringend is. Bepaal dan welk van de twee deelgebieden, 4 of je vorige antwoord, het meest dringend is. Bepaal als laatste welk van de twee deelgebieden, 5 of je vorige antwoord, het meest dringend is. Je hebt nu je meest dringende probleem, zet er een groot uitroepteken bij.

Nu ga je hem nog wat verder de definiëren. Stel dat je als probleem hebt genoemd *Ik ben boos op mijn man*. Dat is een nog vrij algemene bewoording, dus probeer je probleem te specificeren. In plaats van te zeggen 'Ik ben boos op mijn man', kun je bijvoorbeeld zeggen 'Ik ben boos op mijn man vanwege wat hij gisteravond tegen me heeft gezegd'. Zie ook pagina 18 in *The Tapping Solution* (boek).

Mijn MDP, gespecificeerd:

.....

.....