



## **10 vragen die je kijk veranderen (zonder dat je iets moet veranderen)**

Soms zit je niet vast in je situatie,  
maar in hoe je ernaar kijkt.

Deze vragen zijn geen oplossingen.  
Maar ze helpen je om even uit je automatische denken te stappen.

Neem er rustig de tijd voor.  
Je hoeft ze niet allemaal te beantwoorden.

Eén goeie vraag kan al genoeg zijn.

---

### **De 10 vragen**

1. Wat als dit probleem niet het echte probleem is?
2. Wat neem ik hier als vanzelfsprekend aan dat misschien niet klopt?
3. Waarvoor is dit probleem/deze situatie een oplossing?
4. Wat zou iemand die mij goed kent hierover zeggen?
5. Waar kies ik hier (onbewust) zelf voor?
6. Wat probeer ik eigenlijk te vermijden?
7. Wat zou er gebeuren als ik het eens helemaal anders aanpak?
8. Wat als ik hier niets aan “moet oplossen”?
9. Welke kleine keuze zou vandaag al iets kunnen veranderen?
10. Wat heb ik op dit moment écht nodig (los van wat moet)?

Soms zit de verandering niet in méér doen.  
Maar in anders kijken.

En dat is exact waar ik mensen in begeleid.

👉 Voel je dat je hier niet alleen door wil?  
Je bent welkom.