# Inleveropdracht: Naar aanleiding van wat je bij de Matruschka-oefening van les 4 hebt ingevuld, een paradoxale affirmatie schrijven

1. Begin met beschrijven wat jouw talent/kracht is die je goed kent van jezelf (lees ook wat je hebt genoteerd bij de geworden volwassene in de oefening bij les 4):

Ik kan, ik doe, ik maak ………………………………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Vervolgens noteer je je verlangen, wens, behoefte waar je (ook vanuit je kind) meer van zou mogen creëren in je leven (lees wat je hebt genoteerd bij het pure kind in de oefening bij les 4):

Ik maak meer ruimte voor………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Vervolgens maak je van de essentie van wat je bij vraag 1 en 2 hebt opgeschreven, een paradoxale affirmatie, waarbij je start met wat je hebt gevonden bij vraag 1 en na de komma komt het verlangen van vraag 2. Je start de affirmatie met een actief werkwoord (ik kan, ik doe, ik maak etc.)

**Paradoxale Affirmatie:**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Door dit ergens op te schrijven en bijvoorbeeld op de spiegel te plakken, herinner je jezelf elke dag aan de opdracht die je te doen hebt én de manier waarop je daaraan kan werken. Mede hierdoor komt dit resultaat elke dag een stukje dichterbij.