

## Vier-vragen-kaartjes

Deze kaartjes zijn handig als je zelf de vier vragen van Byron Katie wilt doen. Doe er één in je jaszak, één in je tas en leg er één op je kamer bijvoorbeeld. Dan kun je de vragen overal doen. Je kunt ook meer kaartjes maken en die weggeven!

Vouw dit blaadje in de lengte dubbel met de tekst aan de buitenkant.

Knip langs de 4 lijntjes met een schaar.



### De vier vragen van Byron Katie

Uit: 'Tijger- tijger is het waar?' print zelf op [www.gedachte-kracht.nl](http://www.gedachte-kracht.nl)

- 1 Is het waar?  
Als het antwoord 'nee' is, ga dan naar vraag 3.
- 2 Kun je helemaal zeker weten dat het waar is?
- 3 Hoe voelt het vanbinnen als je die gedachte gelooft?
- 4 Hoe voelt het als je NIET die gedachte denkt?  
Kun je de gedachte omdraaien?  
En kun je hier 3 voorbeelden van geven?

### 'The work' van Byron Katie

kijk op [www.thework.com/nederlands](http://www.thework.com/nederlands)

Kies een gedachte die niet zo fijn voelt, bijvoorbeeld:  
...[naam]... zou (niet) moeten .....

Stel jezelf de vier vragen op de andere kant van dit kaartje.



### De vier vragen van Byron Katie

Uit: 'Tijger- tijger is het waar?' print zelf op [www.gedachte-kracht.nl](http://www.gedachte-kracht.nl)

- 1 Is het waar?  
Als het antwoord 'nee' is, ga dan naar vraag 3.
- 2 Kun je helemaal zeker weten dat het waar is?
- 3 Hoe voelt het vanbinnen als je die gedachte gelooft?
- 4 Hoe voelt het als je NIET die gedachte denkt?  
Kun je de gedachte omdraaien?  
En kun je hier 3 voorbeelden van geven?

### 'The work' van Byron Katie

kijk op [www.thework.com/nederlands](http://www.thework.com/nederlands)

Kies een gedachte die niet zo fijn voelt, bijvoorbeeld:  
...[naam]... zou (niet) moeten .....

Stel jezelf de vier vragen op de andere kant van dit kaartje.



### De vier vragen van Byron Katie

Uit: 'Tijger- tijger is het waar?' print zelf op [www.gedachte-kracht.nl](http://www.gedachte-kracht.nl)

- 1 Is het waar?  
Als het antwoord 'nee' is, ga dan naar vraag 3.
- 2 Kun je helemaal zeker weten dat het waar is?
- 3 Hoe voelt het vanbinnen als je die gedachte gelooft?
- 4 Hoe voelt het als je NIET die gedachte denkt?  
Kun je de gedachte omdraaien?  
En kun je hier 3 voorbeelden van geven?

### 'The work' van Byron Katie

kijk op [www.thework.com/nederlands](http://www.thework.com/nederlands)

Kies een gedachte die niet zo fijn voelt, bijvoorbeeld:  
...[naam]... zou (niet) moeten .....

Stel jezelf de vier vragen op de andere kant van dit kaartje.



Je kunt ze met een stukje plakband dichtplakken. Klaar!

Met een plastificeermachine kun je er handige plastic kaartjes van maken die mooi blijven.