

## Ego-observatielijst

Deze lijst helpt je aan de hand van een aantal vragen je bewuster te worden van de momenten waarop jouw ego het overneemt oftewel spreekt.

Vul in onderstaand model je observaties

Vragen die je daarbij kunnen helpen zijn:

1. Wat was de situatie?(specifieke tijd en plek)
2. Wat dacht je toen dit gebeurde? (kan iets anders zijn dan wat je laat zien)
3. Hoe heb je reageerde je? (jouw zichtbare gedrag)
4. Hoe voelde jij je toen dit gebeurde? (benoem je emotie, zoals bang, verdrietig of boos)
5. Welke overtuiging of regel van jouw ego veroorzaakte jouw gedrag?
6. Hoe draagt deze overtuiging bij aan het krijgen van erkenning of het vermijden van afwijzing?
7. Hoe zou je hebben gehandeld zonder de angst van je ego? Schrijf eens op hoe je vanuit jouw hart zou handelen, denk aan directheid en mededogen.

<b>Wat was de situatie?</b>	
<b>Welke gedachte had ik daarbij?</b>	
<b>Wat was mijn zichtbare gedrag?</b>	
<b>Hoe voelde ik me daarbij?</b>	
<b>Welke overtuiging creëert dit gedrag?</b>	
<b>Kan ik zien dat mijn ego dit deed om erkenning te krijgen of afwijzing te voorkomen?</b>	
<b>Wat zou ik gedaan hebben zonder de angst van mijn ego?</b>	