**Wat staat er op jouw tegeltje?**

Van huis uit hebben we allemaal een (of meerdere) boodschap(pen) meegekregen. Een boodschap over wat je wel of niet moet doen, regels waar je je aan moet houden. Dit kan ook een spreuk van een van je ouders, je grootouders, ooms of tantes zijn.

Deze boodschappen krijg je al vroeg mee en ze blijven je hele leven bij je. Toen je jong was, hielp deze boodschap je misschien heel goed. Maar als je ouder wordt, kunnen deze boodschappen je tegen gaan staan of je zelfs tegenwerken. Ik noem dit altijd ‘je tegeltje’.

Je tegeltje kan er voor zorgen dat jij jezelf beperkt: in je werk, privé. Je tegeltje speelt altijd een hele belangrijke rol in je leven. Vaak heb je niet eens door hoeveel invloed je tegeltje op jouw leven heeft. Als je ontdekt wat jouw tegeltje is vallen vaak veel puzzelstukjes in elkaar.

Om er voor te zorgen dat je minder last hebt van jouw tegeltje, gaan we in een coachtraject altijd op zoek naar je nieuwe boodschap en maken we een nieuw tegeltje. Dit nieuwe tegeltje vervangt de oude boodschap die je jouw hele leven hebt meegezeuld.

**Welke boodschap staat er op jouw tegeltje?**

Welke boodschap heb jij van huis uit meegekregen en wil je heel graag vervangen door een nieuw tegeltje? Schrijf je oude boodschap hieronder. Mijn oude boodschap die ik kwijt wil is:

En wat is jouw nieuwe tegeltje? Schrijf op het tegeltje hieronder jouw nieuwe tegeltje, knip het tegeltje uit en hang deze op een plek waar je het tegeltje regelmatig ziet. Je zult zien dat dit je helpt om je oude tegeltje kwijt te raken en te vervangen door jouw nieuwe boodschap.