

Checkformulier Dominante Gemoedstoestand

In het formulier op de volgende pagina staan de meest voorkomende gemoedstoestanden die we hebben. In het midden staat een balk met **'Neutraal gemoed'**

Naar boven toe staan van daaruit de hoog vibrerende gemoedstoestanden en vanaf de neutrale balk naar beneden staan de laag vibrerende gemoedstoestanden.

Hoe meer je met je gemoedstoestand in de bovenste helft verkeerd, hoe positiever en krachtiger je over zult komen naar de buitenwereld.

Houdt een dag lang de lijst bij. Check elk uur aan de hand van de lijst kort waar je zit met je gevoel, en zet dan een kruisje achter het bijpassende gemoedsgevoel in de lijst. Na een dag lang elk uur dit bijgehouden te hebben, kun je aan het aantal kruisjes zien wat jouw dominante gemoedstoestand is. Hoe je daar dan, mocht je dat willen, verandering in aan kunt brengen hoor je in mijn vlog:

['Krijg en houd controle over je gemoedstoestand'](#)



Gemoedstoestand

+ Hoge vibratie

Liefdevol en gelukkig: _____

Plezierig: _____

Vredig: _____

Rustig: _____

Enthousiast: _____

Gelukkig: _____

Verlangend: _____

Positief verwachtend: _____

Optimistisch: _____

Hoopvol: _____

Tevreden: _____

Speels: _____

Neutraal gemoed

Verveeld: _____

Pessimistisch, gefrustreerd: _____

Geïrriteerd, geërgerd: _____

Overmand: _____

Teleurgesteld, onzeker: _____

Bezorgd: _____

Bekritiseerd, ontmoedigd: _____

Kwaad, wraaklustig, woedend: _____

Jaloers: _____

Schuldig, nutteloos: _____

Angstig: _____

Wanhopig, hopeloos, het einde is nabij: _____

- Lage vibratie