

Hoe liefdevol

kijk jij naar jezelf!



Les 1

Angsten en gedachten

Gefeliciteerd dat jij ervoor hebt gekozen om tijd voor jezelf en in jezelf te investeren!

Deze online training gaat jou meer zelfliefde brengen. Om de zelfliefde te mogen ervaren, is het belangrijk om eerst een paar stappen te nemen. Deze stappen zijn niet altijd even makkelijk, maar wel noodzakelijk om verder te kunnen groeien.

Jij mag op zoek naar jouw angsten en naar jouw belemmerende overtuigingen. De belemmerende overtuigingen beschermen jou om nieuwe plannen te ondernemen, terwijl jij daar diep van binnen er heel blij van wordt. Samen gaan we aan de slag om jou meer te laten ontwikkelen.



Oefening 1:

Een gewoonte aanpassen

Deze oefening is om jou in te laten zien dat het niet makkelijk is om een gewoonte aan te passen. Aan de andere kant ervaar je dat het niet onmogelijk is. Voel je weerstand opkomen, ga dan na waar die weerstand precies vandaan komt. Waarom heb jij er geen zin in of ben jij ergens bang voor? Wat roept het bij jou op? Dit is jouw werkboek. Je hoeft het niet te delen. Deze training brengt jou het allermeeste als jij eerlijk bent tegen jezelf.

Pas een gewoonte die je dagelijks onderneemt aan. Of verwijder de gewoonte. Kies een gewoonte waarbij jij graag verandering zou zien. Doe dit voor tenminste 30 dagen. Mocht het in 1 keer niet lukken om het 30 dagen vol te houden, dan begin je weer opnieuw.



Oefening 1: Een gewoonte aanpassen

Veranderingen kosten tijd en energie. Wees niet boos op jezelf als het niet in 1 keer lukt.

Heb geduld!

Het kost veel tijd om dit te integreren. Kijk of het na 30 dagen al in jouw gewoontes zit. Hou het dan nog een keer 30 dagen vol en nog meer als het na 60 dagen nog niet is veranderd of je merkt nog te weinig verschil.

Veel plezier en succes!

Mocht het niet duidelijk zijn, stel je vragen in de Facebook Groep



Oefening 2: Besteed minder tijd aan afleiding

Wat is voor jou afleiding?

Is het afleiding om te ontspannen of is het afleiding om te vermijden en/of uit te stellen?

Hoe zou je dat kunnen veranderen?

Wat kan je afspreken met jezelf?



Denk er om wees mild voor jezelf.

Oefening 3:

Belemmerende overtuigingen

Ook wel jouw angsten. Wat houdt jou tegen?
Waarom doe je niet wat je zou willen doen?
Welke gedachten zitten er in jouw hoofd die jou
tegenhouden?

Die gedachten zijn er uit liefde, om
jou te beschermen tegen nieuwe ideeën/gedachten
en wensen. Ze zijn er nu lang genoeg geweest. Je
mag verder hoe lastig, spannend en onwennig
het ook is.

Wat zijn belemmerende gedachten en/of angsten
voor jou?

Wat doen belemmerende gedachten met jou?



Oefening 3:

Belemmerende overtuigingen

Denk aan een situatie waarbij jij twijfelt of waarbij jij denkt dat het niet gaat lukken en wat je heel graag zou willen durven of doen.

Benoem het maar.

Kijk eens eerlijk naar die situatie.

Kloppen deze gedachten?

Weet je helemaal zeker dat het klopt wat je denkt? Heb je er 100% bewijs voor dat het niet gaat lukken Benoem het maar:

Het bewijs (uit het verleden) dat het mogelijk wel gaat lukken:



Oefening 3:

Belemmerende overtuigingen

Welke conclusie heb jij voor jezelf getrokken: Kan jij voor 100% zekerheid zeggen dat het niet gaat lukken?

Zou het dan kunnen zijn dat deze situatie wel gaat lukken? En ook andere situaties als jij je dan afvraagt of jij er 100% bewijs voor hebt?
Hou dit goed in jouw gedachten!

Deze vragen zijn afkomstig van Byron Katie. In het kinderboek 'Tiger, tiger is het waar' komen deze vragen ook aan bod. Het werkt voor jong en oud heel verhelderend.

En nee, het lukt nooit om voor 100% zekerheid te kunnen vertellen dat iets niet gaat lukken!

