

Dit is een voorbeeld van enkele opdrachten van de verschillende fases van het online programma. De wekelijkse videos bieden verdere uitleg.

Week 1

Opdracht 2:

Kijk naar de gedachten en emoties die omhoog komen als je het hebt over wat je allemaal graag wilt bereiken. Welke gedachtes/emoties saboteren meestal de verandering? Wat is het keerpunt? En waarom denk je dat het níét zou lukken? Wat zegt je mind? Wat is jouw strijd precies? Waar geloof je niet in jezelf en waarom niet?

Maak een lijstje, zodat je het kunt gaan herkennen zodra het speelt.

Week 2

Opdracht 3:

Zet jezelf op de eerste plek. Dit is liefdevol voor iedereen in jouw leven, inclusief jezelf. Tijd voor een inspectie dus wat betreft waar je energie en aandacht naartoe gaat op een dagelijkse basis.

Hoe kun je jezelf en je gezondheid meer prioriteit geven door je week beter/anders in te delen? Waar ga je JA tegen jezelf zeggen door NEE te zeggen tegen anderen? Welke andere keuzes kun je maken waardoor je meer tijd en ruimte hebt voor jou? Dit is niet iets wat je alleen gaat bedenken, dit ga je dus ook letterlijk DOEN.

Week 4

Opdracht 2:

Ga 10 minuten voor jezelf schrijven. Dit kan op het bovengenoemde moment of een andere keer. Zet een timer en zorg dat je - zodra je pen het papier raakt - niet meer stop met schrijven totdat de tijd op is. Het is belangrijk dat je precies schrijft wat je denkt en voelt. Dus als je niet weet wat je moet schrijven dan begin je daarmee. Dit is een goede manier om meer inzicht te krijgen in wat er zoal vanbinnen gaande is en ook om daar vervolgens meer perspectief op te ervaren. Zie het maar als een date met jezelf, waarin je met aandacht, liefde en compassie vraagt hoe het nou écht met je gaat.

Ga eens met jezelf zitten en NIETS doen. Gewoon ZIJN. Vervolgens is een interessante vraag om jezelf te stellen: wat moet ik geloven om te kunnen ontspannen? En wat komt er verder omhoog bij het stilzitten?

Week 5

Opdracht 2:

Tea with your thoughts!

Maak de ruimte voor de gedachten/regels die in de weg zitten om te luisteren naar je hongergevoel en nodig ze uit op de thee. Door ze te erkennen en gerust te stellen, ontstaan er langzaamaan meer ruimte voor de originele communicatie vanuit je lichaam. En vraag jezelf: hoe voelt een JA en hoe voelt een NEE in je lichaam? Speel daarmee. Vraag bijvoorbeeld als je twijfelt aan je lichaam wat het wil.

Vertrouw erop dat als je dit gaat oefenen, je vanzelf meer duidelijkheid krijgt.

Week 7

Opdracht 2:

Wat stel je al lang uit terwijl je het eigenlijk graag wilt doen of voelt dat het écht goed zou zijn voor je? What really excites you? Ga dit regelen voor jezelf. Denk in mogelijkheden i.p.v. moeilijkheden. Hoe kun je zorgen dat je dit wél kunt/gaat doen? Wat is een eerste kleine (praktische) stap?

Wees streng voor jezelf vanuit liefde en weet dat je dingen kunt doen ondanks het voelen van ongemak, angst of 'geen zin'. Beloof jezelf NU dat dit gaat gebeuren.