

Week 2

Opdracht 1 (schema met ruimte voor en na de middenlijn voor een lijst).

Maak een lijstje van de negatieve gedachten die je het meeste denkt over jezelf. Je mag deze lijst gedurende de week aanvullen. Verzamel ze allemaal. Het is goed helderheid te hebben in wat je tegen jezelf zegt. Dit creëert meteen afstand en maakt het ook duidelijker waar je mee moet werken, in plaats van één grote soep aan negativiteit en een vaag onderbuikgevoel van niet goed genoeg zijn. Hoe specifieker je precies opschrijft wat je denkt, hoe makkelijker je het kunt gaan veranderen door ze te herkennen als gedachten in plaats van de waarheid. Dit zorgt voor perspectief én voor ruimte om compassie uit te nodigen.

Naast de lijst van negatieve gedachten, mag je aan de andere kant van de lijn het tegenovergestelde schrijven. Wat is het tegenovergestelde van je gedachten of wat is er op z'n minst neutraler? Welke gedachten zijn juist motiverend en voelen goed?

Het helpt om specifiek te weten waar je deze negatieve gedachten mee kunt vervangen: probeer het eens uit. Niet geforceerd, maar eerder zoals je ook kleding kunt passen ergens. Sommige dingen zijn super leuk en voelen goed, anderen zijn leuk maar zijn niets voor jou.

Opdracht 2:

Ga met meer aandacht en rust eten. Langzamer eten helpt je om je sneller verzadigd te voelen en verbinding te maken met het feit dat je jezelf voedt. Dus speel fijnproever en neem voor het eten een moment van dankbaarheid. Hoe meer je vertraagd, hoe gemakkelijker je uiteindelijk ook kunt aanvoelen wat er wel en niet goed is voor je in het moment. Je hebt stilte nodig om subtiele aanwijzingen te horen/voelen.

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.