

Week 8

Opdracht 1:

Speel het mentale 'Als dit - dan dat' spelletje met wat je al hebt. Dus in plaats van 'Als ik *dit* af heb/geregeld heb/koop *dan* kan ik ontspannen/zelfverzekerd zijn' ga je dit doen met allerlei zaken waar je dat eerder over gedacht hebt die je inmiddels allang hebt.

Opdracht 2:

Schrijf elke dag 3 zaken op waar je dankbaar voor bent en probeer dit ook echt te voelen. Het voelen is net zo belangrijk als het opschrijven, dus probeer het niet alleen een 'to-do-thing' te maken. Neem er echt even een moment voor en schrijf elke dag 3 andere dingen op. Ze mogen groot en klein zijn. Het kan helpen om gedurende de dag te kijken naar wat er fijn voelt, leuk is, goed gaat, etc.

Opdracht 3:

Schrijf op wat er in de afgelopen weken allemaal goed is gegaan en waarom. Wat heb je geleerd? Wat heb je overwonnen? Waar ben je trots op? Wat gaat er makkelijk? Waar ben je je bewust van geworden? Wat maakt dat iets nu beter gaat dan eerder? Zo leer je dat JIJ degene bent die hier controle over heeft en weet je steeds beter wat er wel en niet werkt voor je.

Daarom ga je ook opschrijven wat er nog niet goed gaat. Wat vind je moeilijk? Wat is er nog niet gelukt? Waar loop je precies tegenaan? Waar val je elke keer in terug? Wat zijn de triggers hiervoor? Wat kun je eventueel doen om jezelf hierin beter te ondersteunen? Zijn er skills uit het lijstje hierboven die je kunt inzetten om ook hier verandering in te brengen? Wat zou je een ander in jouw situatie adviseren? Hoe voorkom je dat het opnieuw niet lukt?

Zoals je ziet in de laatste sectie, is dit hoe je dit programma gestart bent: met een inventarisatie. Zo zou je kunnen zeggen dat het cirkeltje weer begint, maar op een nieuw level. Je schrijf het boek verder. Je kunt weer een frisse start maken en zorgen dat je de boel voortzet. Weet dat dit een volgend hoofdstuk is en je niet opnieuw hoeft te beginnen. Wat je leert en waar je je bewust van wordt, kun je nooit meer niet weten: probeer het maar...

Veel liefs en groei toegewenst,

Eline