

Week 7

Opdracht 1:

Schrijf een liefdesbrief naar jezelf. Het is tijd om vanuit jezelf te gaan weten én voelen wat jou specifiek mooi maakt. Geef jezelf toestemming om hier volledig in te duiken en het op te schrijven alsof het je laatste kans is om duidelijk te maken hoe fantastisch je bent. Wees dus precies: waar ben je trots op? Wat maakt jou JOU? Wat zijn je kwaliteiten? Wat breng je mensen om je heen? Wat breng je jezelf?

Dit hoeft niet in één keer, je mag het ook aanvullen over de komende week. Houd je focus hierop en wees dus ook gedurende de dag alert op wat je eventueel kunt toevoegen. Hoe vaker/beter je even kunt voelen dat je goed genoeg bent aan de hand van hoe je nú bent, hoe toegankelijker die route in je hoofd wordt om te nemen.

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.

Opdracht 3:

Ga 2 minuten per dag in de spiegel kijken naar jezelf. Je hoeft niet positief te zijn of iets te 'doen'. Start met het observeren van jezelf. Kijk eens goed naar jezelf. En wees nieuwsgierig wat je hoofd allemaal gaat roepen. Kijk naar je oncomfortabele gevoel. Het is allemaal welkom en hoeft niet weg. Je kunt het juist allemaal langzaam gaan verzachten door het in eerste instantie te durven zien en te erkennen. Vervolgens mag je oefenen met het hebben van compassie voor het feit dat je misschien niet aardig bent tegen jezelf.

Een belangrijke reminder is vervolgens dat je gedachten niet de waarheid zijn. Wat als je nú helemaal goed genoeg bent zoals je bent? Wat als alle negativiteit opeens een aangepraat Sinterklaasverhaal blijkt te zijn? Hoe zou dat *voelen*?

PS. Super als je oefent met het positief denken, maar weet dat dit alleen werkt als je dit voor zeker 80% kunt geloven of er naartoe kunt. Keihard 'liegen' (voor je gevoel) helpt niet.