Module 6

Goed voor jezelf zorgen

Op weg naar jouw intuïtieve leven

Focus op Jezelf
Diëtiste Ine Bosmans

Inhoud

Daar is je verzorger

Wees mild voor jezelf

Welk verhaal vertel jij jezelf?

Je ideale leven

Aan de slag met jezelf

Les 1:
Daar is je verzorger

In module 6 neem ik je graag mee in de principes van zelfzorg. Goed voor jezelf zorgen is essentieel in het worden van een intuïtieve eter. Dat helpt je namelijk om je lichaamssignalen beter te gaan opvolgen en te gaan leven vanuit het idee dat je erg waardevol bent en dat je lichaam het verdient om goed voor gezorgd te worden.

Je verzorger is één van de drie bondgenoten die je ondersteunen op weg naar het worden van een intuïtieve eter, naast de onderzoeker en de voedingsbondgenoot. Deze verzorger staat voor heel wat verschillende onderdelen van je reis. Het goed behandelen van je lichaam uit zich namelijk op heel wat verschillende vlakken:

- jezelf goed voeden, zowel fysiek als mentaal
- voldoende rust nemen, zowel op vlak van nachtrust als op vlak van ontspanning
- bewegen op een manier die goed voelt en die je leuk vindt
- fijne kleding dragen, die je goed passen en die je mooi vindt
- jezelf blijven ontwikkelen op een manier die bij jou past
- sociale contacten onderhouden met mensen die je graag ziet

en nog zoveel meer.



Deze module en de module hierna spelen hierop in. Waarom 2 modules? Wel, omdat dit zo een belangrijk onderdeel is van intuïtief leven. Daar mag je echt wel wat extra tijd voor nemen!

Als eerst wil ik je zelf al eens laten kijken naar zelfzorg. Wat is dat voor jou?

Wat zou je graag meer doen om beter voor jezelf te zorgen?



Zelfzorg wordt vaak beschreven aan de hand van de piramide van Maslow:



Deze piramide geeft onze behoeftes weer. In de onderste 2 lagen vind je de basisbehoeften. Als hier niet aan voldaan wordt, kan je de lagen erboven niet gaan opbouwen. Je ziet in de onderste laag al heel wat dingen terugkomen waar we het in de online cursus over gehad hebben, en de andere gaan sowieso nog volgen in deze en de volgende module. Je bent dus op de goede weg om een mooie fundering te bouwen voor een geweldige piramide!

Ik wil je vragen om eens te kijken naar de onderste laag, de fysiologische basisbehoeften. Heb je het gevoel dat die voor jou goed gedekt zijn, of is er nog werk aan de winkel?

_____

_____

_____

_____

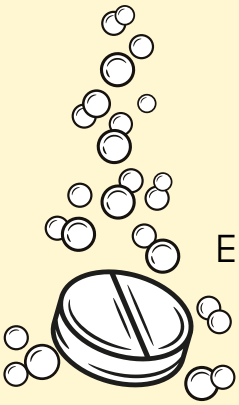
_____

Als je merkt dat er nog werk aan de winkel is, is het belangrijk om hier eerst mee aan de slag te gaan. De krokodil in je hoofd (je reptielenbrein dat waakt over je overleving) gaat anders altijd de focus behouden op het werken aan dat stukje en het zal moeilijk zijn om verder te bouwen aan de andere lagen.

Het is heel interessant om eens te bekijken hoe jij verder kan groeien, als aan de behoeftes van de onderste twee lagen voldaan is. Denk eens na hoe jij werkt aan deze verschillende onderdelen:

- Sociale acceptatie & behoeften: _____
  _____
  _____
  _____
  _____
  _____
  _____
- Erkenning & waardering: _____
  _____
  _____
  _____
  _____
  _____
  _____
- Zelfontplooiing: _____
  _____
  _____
  _____
  _____
  _____
  _____

Een andere tool in onze zelfzorgkoffer zijn de bruis- en de zuigtabletten. Kan je er jezelf al iets bij voorstellen?



Een bruistablet bruist, geeft energie.

Een zuigtablet kost je energie om het op te zuigen.



En die bruis- en zuigtabletten komen dagelijks terug in je leven. Zowel onder de vorm van personen (ja, je kan er al direct een paar bedenken!) als in taken. Het kan heel erg nuttig zijn om dit eens van kortbij te gaan bekijken. Door je bruis- en zuigtabletten op te lijsten en te bekijken of er een evenwicht is of niet, kan je gaan bekijken waar er nog werkpunten voor je zijn om jezelf niet dagelijks uit te putten.

Voor deze oefening ga je verschillende onderdelen in je leven bekijken:

- de personen waar je regelmatig mee in contact komt
- het werk wat je regelmatig doet
- je huishoudelijke taken
- je hobby's/ontspanningsmogelijkheden

Al deze onderdelen ga je opdelen in bruistabletten, zuigtabletten en een neutraal gebied. Het kan namelijk ook zijn dat sommige onderdelen soms als zuigtablet fungeren en soms als bruistablet. Dan kan het nuttig zijn om na te denken wat ze “meestal” zijn ofwel om ze in het neutrale gedeelte te plaatsen.

Nadien ga je dan onderzoeken of je volgende bruistabletten tegenover bepaalde onvermijdelijke zuigtabletten hebt staan, op die manier meet je voor jezelf de balans van je dagen.

Mensen in je omgeving:

Noteer hier iedereen van je gezin, werk, vrienden, omgeving die je minstens 1x per week ziet of hoort.

Naam:	*Bruistablet:*	*Neutraal:*	*Zuigtablet:*
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐

Werk

Noteer hier alle taken die je dagelijks tot minimaal 1x/week op het werk moet doen.

Taak:	*Bruistablet:*	*Neutraal:*	*Zuigtablet:*
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐

Huishoudelijke taken

Noteer hier alle taken die je binnen je huishouden dagelijks tot max 1x/ week moet doen.

Taak:	*Bruistablet:*	*Neutraal:*	*Zuigtablet:*
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐

Hobby's & ontspanningsmogelijkheden

Noteer hier alle hobby's die je minstens 1x/week tot 1x/maand doet, samen met alle ontspanningsmogelijkheden die zich minstens 1x/maand voordoen.

Taak:	*Bruistablet:*	*Neutraal:*	*Zuigtablet:*
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐

Wat valt je op als je hier naar gaat kijken? Is er balans of niet?

_____
_____
_____
_____
_____

Zijn er bepaalde zuigtabletten die je kan elimineren of kan uitbesteden zodat ze jou geen energie meer kosten? Welke?

_____
_____
_____
_____
_____

Zijn er bepaalde bruistabletten die je meer kan laten voorkomen in je leven?

_____
_____
_____
_____
_____

Hoe voelt het als je nadenkt over het creëren van een nieuwe balans hierin?

_____
_____
_____
_____

Dit is een heel interessante oefening om regelmatig te herhalen, er veranderen namelijk vaak dingen in je leven dus dit mag je zeker opnieuw bekijken om de balans zo positief mogelijk te houden!

Les 2:
Wees mild voor jezelf

Mildheid is een essentieel onderwerp bij intuïtief eten en intuïtief leven. Jammer genoeg is dat meestal niet iets wat we makkelijk voor onszelf kunnen toepassen. Daarom besteed ik er graag een volledig les aan. Op zich is het heel normaal dat we streng zijn voor onszelf. Dit heeft weeral te maken met de krokodil in je hoofd. Die wilt zorgen dat je zolang mogelijk kan overleven. En om lang te overleven moet je passen binnen in groep, vooral in de oertijd was dat echt essentieel. En om goed in een groep te passen, is het belangrijk om je aan te passen en zo goed mogelijk te voldoen aan de regels van de groep. Als je dan iets doet wat volgens je krokodil niet past binnen deze regels, komt je saboteur of je politie heel sterk naar boven om aan te geven dat dit niet ok is. Maar jammer genoeg levert je dat niet zo heel veel op want vaak komt dan ook je rebel naar boven en ga je je nog meer verzetten tegen de zogenaamde regels.

In deze les ga je bekijken hoe je even mild kan zijn naar jezelf toe als naar een ander. En ook wil ik je nog verder laten nadenken over de dingen die je wél allemaal goed doet! Want dat helpt ook om je gedachten makkelijker te gaan ombuigen naar een mildere kijk op jezelf. Je positieve gedachtenbos uit module 3 helpt hier ook al een stuk bij!



In deze eerste oefening wil ik je eens laten nadenken over hoe jij reageert als iemand je iets komt vertellen over wat er niet zo goed gegaan is. En denk ook eens na over hoe je zou reageren als dit bij jezelf gebeurd zou zijn.

Pfoe seg, ik wilde zo graag meer gaan bewegen. 2x is het me gelukt en nu ben ik al 3 weken niet geweest. Wat een mislukkeling ben ik toch!



Je beste vriendin

Je reactie naar haar toe:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Je reactie naar jezelf toe:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____



Jij

Ik heb veel te veel gegeten. Mijn buik doet echt heel hard pijn nu. Oh, ik voel me echt niet goed!



Je kind

Je reactie naar je kind toe:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Je reactie naar jezelf toe:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____



Amai wat een drukke week. We zijn naar de frituur en naar de pizzeria geweest. Wat ben ik toch een loedermoeder!



Je zus

Je reactie naar haar toe:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Je reactie naar jezelf toe:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____



Jij

Mijn dag was zo ellendig dat ik bij een tankstation ben gestopt voor een zak chips. En die heb ik in de auto gewoon helemaal opgegeten. Bah ik heb toch echt geen karakter!



Je partner

Je reactie naar je partner toe:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Je reactie naar jezelf toe:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____



Kan je het verschil voelen tussen de reactie naar een ander en de reactie naar jezelf? Het kan zijn dat dit erg pijnlijk is om te beseffen maar weet dat groei soms gepaard gaat met pijn maar dat je hier wel een heel stuk beter in gaat worden!

Hoe kan jij in de toekomst vriendelijker zijn voor jezelf?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

De strenge, negatieve gedachten gaan niet van vandaag op morgen weg zijn. Maar het helpt wel om er even bij stil te staan en jezelf af te vragen: hoe zou ik reageren naar een ander toe? En vertel dat dan ook tegen jezelf. Je gaat dat ook heel snel merken in je gevoel, dat wordt zachter, liefhebbender naar jezelf toe. En daar willen we graag naartoe!

Als tweede oefening zou ik je graag eens willen laten nadenken over waar jij in je leven al allemaal trots op bent geweest. En geloof me, dat gaat heel wat zijn! Je gaat, zonder dat je er vaak bij stilstaat, al heel wat goede dingen gedaan hebben in je leven! En door hierbij stil te staan, wordt het ook makkelijker om je negatieve gedachten die opkomen als eens iets niet loopt hoe je zou willen, te gaan aanpakken.

Door te bekijken welke negatieve gedachte je hebt, kan je deze tegen het licht gaan houden en nagaan wanneer je in een zelfde situatie anders gehandeld hebt, en dit wel op een goede manier opgelost of aangepakt hebt. Zo laat je jezelf zien dat het niet altijd hoeft mis te gaan en worden je hersenen weer wat positiever geprogrammeerd.

Ga eens na wat je vroegste herinneringen zijn. Waarschijnlijk is dit van de kleuterklas of de lagere school. Heb je toen dingen gedaan waar je fier op was?

Spoel nu maar verder naar je puberteit. Wat vond je toen fijn aan jezelf? Wat heb je in die periode van je leven bereikt?

En dan ben je een jongvolwassene die veel keuzes moet maken. Op welke keuzes ben je het meest trots?

En ook in je volwassen leven gaan er ongetwijfeld dingen zijn waar je fier op bent, verwezenlijkingen, reacties in bepaalde situaties en nog zoveel meer. Schrijf ze hieronder op.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Het laatste deel van deze oefening bestaat uit het tegen het licht houden van je negatieve gedachten. Kloppen ze eigenlijk wel?
Voorbeeld:
Gedachte: Ik ben nooit sportief geweest en zal dat ook nooit zijn.
Waarom klopt deze gedachte niet? Omdat ik een periode 3x per week ben gaan lopen en dat toen wel goed kon volhouden. En omdat er periodes zijn dat ik wel heel regelmatig ga wandelen.

Nu mag jij aan de slag!
Gedachte: _____
_____
Waarom klopt deze gedachte niet? _____
_____
_____
_____

Gedachte: _____
_____
Waarom klopt deze gedachte niet? _____
_____
_____
_____

Gedachte: _____

_____

Waarom klopt deze gedachte niet? _____

_____

_____

_____

Gedachte: _____

_____

Waarom klopt deze gedachte niet? _____

_____

_____

_____

Gedachte: _____

_____

Waarom klopt deze gedachte niet? _____

_____

_____

_____

Gedachte: _____

_____

Waarom klopt deze gedachte niet? _____

_____

_____

_____

Gedachte: _____

_____

Waarom klopt deze gedachte niet? _____

_____

_____

_____

Wat leert dit je nu over jezelf, als je het allemaal eens terugleest?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Zoals ik al zei, wees lief voor jezelf. Dat gaat je het meeste opleveren! De onderstaande quote van Louise Hay past hier perfect bij!

> Remember, you have been criticizing yourself for years and it hasn't worked. Try approving of yourself and see what happens.
>
> Louise Hay

Les 3:
Welk verhaal vertel jij jezelf?

Zoals ik al eerder zei, geloven je hersenen alles wat je ze vertelt. Kies jij voor positieve gedachten, dan zal dat je helpen om een positiever beeld over het leven in het algemeen te ontwikkelen en ook over jezelf. Zijn het vooral negatieve gedachten die naar boven komen, zal dat dan ook een negatievere impact hebben over je beeld van jouw leven en van jezelf.

Het is dus echt een kunst om die positieve paden in je hersenen zo sterk mogelijk te gaan maken. Hierbij kan het heel erg helpen om te gaan bekijken waar jouw beren op de weg zitten. En probeer die beren dan eens voor je kar te gaan spannen om toch tot een positief resultaat te komen. Vertel jezelf dan al wat de uitkomst hiervan gaat zijn.

Een voorbeeld:
Stap 1: je beren op de weg herkennen. Je schrijft hiervoor een situatie op die je niet gediend heeft.
Ik wil heel graag intuitief eten, goed voor mezelf zorgen en voedzaam eten. Toch herval ik telkens in me volstoppen met chips en chocola. Het maakt dat ik me ellendig voel en dat het lijkt alsof ik geen wilskracht heb.

Stap 2: span de beren voor je kar. Bekijk het obstakel vanuit een ander perspectief en zoek naar de mogelijke kansen die hieruit kunnen voortkomen. Probeer de onderliggende redenen te identificeren en bedenk positieve manieren om hiermee om te gaan.
Het feit dat ik telkens terugval in het eten van chips en chocola geeft me de kans om mijn gewoontes en triggers beter te begrijpen. Misschien kan ik leren wat de oorzaken zijn van mijn eetbuien en manieren vinden om hiermee om te gaan.

Stap 3: schrijf een nieuw verhaal waarbij je de focus legt op de kansen en mogelijkheden.

Hoewel ik vaak terugval in het eten van chips en chocola, zie ik dit als een kans om meer over mezelf en mijn eetgewoontes te leren. Door te begrijpen wat mijn eetbuien veroorzaakt, kan ik werken aan strategieën om beter voor mezelf te zorgen. Dit proces helpt me om veerkrachtiger en bewuster te worden over mijn gedrag.

En nu mag jij aan de slag!

Stap 1: beschrijf de situatie en spot de beren op de weg

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Stap 2: span de beren voor je kar

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Stap 3: schrijf een positief verhaal over de kansen en mogelijkheden die je hieruit kan halen.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Doe dit nog voor een paar andere situaties. Op die manier leer je er beter en beter mee omgaan. Oefening baart kunst!

Stap 1: beschrijf de situatie en spot de beren op de weg

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Stap 2: span de beren voor je kar

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Stap 3: schrijf een positief verhaal over de kansen en mogelijkheden die je hieruit kan halen.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Stap 1: beschrijf de situatie en spot de beren op de weg

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Stap 2: span de beren voor je kar

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Stap 3: schrijf een positief verhaal over de kansen en mogelijkheden die je hieruit kan halen.

_____

_____

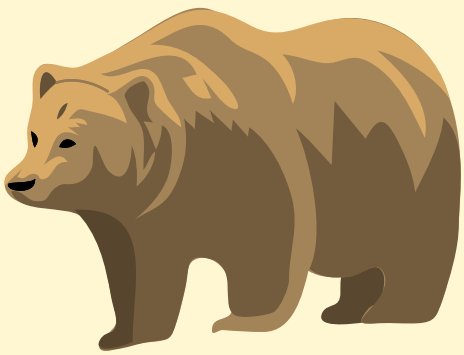
_____

_____

_____

_____

_____



Les 4:
Je ideale leven

Werken rondom je ideale leven kan heel leuk maar ook erg confronterend zijn. Je gaat jezelf laten dromen en dat kan frustraties opleveren over waarom je daar nog niet bent of misschien zelfs het idee dat je daar nooit zal geraken. Wees je hier bewust van. Het is heel normaal dat je niet altijd heel positief hiernaar kan kijken. Probeer negatieve gevoelens rondom je ideale leven te voelen maar ze ook weer los te laten. Als je ze teveel gaat laten meespelen, ga je vaak handelen vanuit tekort en jammer genoeg creëer je op die manier alleen nog maar meer tekort.

Probeer te gaan handelen vanuit het principe “ok for now but eager for more”. Dus ok met waar je nu bent, maar wel verlangend naar meer. Op die manier laat je het denken over tekort los, ben je wel fier op waar je al staat maar wil je ook graag groeien naar meer. En dat meer, daar ga je in deze les verder mee aan de slag.

Als eerste wil ik je graag eens laten nadenken over wat voor jou écht belangrijk is in je leven. Lijst daarom hieronder kort 10 momenten op die in de loop van je leven een grote impact op je gemaakt hebben:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

En dan mag je hieronder eens nagaan welke waarden jij in je leven belangrijk vindt. Ga alle woorden, rij per rij, af en streep door wat je niet belangrijk vindt. Waarschijnlijk blijven er nog wel heel wat dingen over. Het is de bedoeling om je lijst die overblijft te herleiden tot 10 woorden. Ga er nog eens opnieuw over en streep de minder belangrijke weg. Ga zo door tot je er nog 10 over hebt en die schrijf je onderaan in een lijst.

Aanwezigheid
Aanzien
Actie
Afwisseling
Alertheid
Alledaagsheid
Ambitie
Anonimiteit
Artistiek
Assertiviteit
Attentheid
Authenticiteit
Avontuurlijkheid
Bedachtzaamheid
Bedrevenheid
Befaamdheid
Begeerlijkheid
Begripvol
Behoedzaamheid
Behulpzaamheid
Bekendheid
Bekoorlijkheid
Bekwaamheid
Beleefdheid
Beleving
Bereidwilligheid
Beschaafdheid
Bescheidenheid
Besluitvaardigheid
Betekenisvol
Betrokkenheid
Betrouwbaarheid
Bevalligheid
Bevlogenheid
Bezitterig
Blijdschap
Bondigheid
Buigzaamheid
Burgerschap
Carrière
Charisma
Chic
Compassie
Competitie
Controle
Correctheid
Creativiteit
Dankbaarheid
Dapperheid
Degelijkheid
Delen
Democratisch
Deskundigheid
Dienstbaarheid
Diepzinnigheid
Dierenvriendschap
Diplomatie
Directheid
Discipline
Doelgerichtheid
Duidelijkheid
Duurzaamheid
Dynamisch
Educatie
Eensgezindheid
Eenvoud
Eerbied
Eerlijkheid
Efficiëntie
Eigenwaarde
Elegantie
Empathie
Engagement
Enthousiasme
Erkenning
Ernst
Esthetisch
Evenwichtigheid

Expressiviteit
Faam
Familie
Fatsoen
Felheid
Fijngevoeligheid
Flexibiliteit
Flinkheid
Gastvrijheid
Gedrevenheid
Geduld
Geestigheid
Geheimhouding
Gehoorzaamheid
Gelijkheid
Geloof
Geluk
Geluk
Gemeenschappelijk
Genegenheid
Genot
Genuanceerdheid
Gereserveerdheid
Gevat
Gevoelig
Gewetensvol
Gezelligheid
Gezin (familie)
Gezondheid
Goedheid
Grondigheid
Gulheid
Handigheid
Hardheid
Harmonie
Hartstocht
Helderheid
Hevigheid
Hiërarchie
Hoffelijkheid
Hoop
Hulpvaardigheid
Humor
Individualiteit
Ingetogenheid
Innovatie
Integriteit
Intensiteit
Inzicht
Juistheid
Kalmte
Kameraadschap
Karigheid
Kennis
Klaarheid
Klasse
Kracht
Kuisheid
Kwaliteit
Leergierigheid
Liefdadigheid
Liefde
Loyaliteit
Macht
Matigheid
Mededogen
Medeleven
Menswaardigheid
Milieubewust
Moed
Moederliefde
Nauwkeurigheid
Natuur
Nederigheid
Netheid
Nieuwsgierigheid
Nuchterheid
Nuttigheid
Onafhankelijkheid
Onbaatzuchtigheid
Ondernemerschap
Ontplooiing
Ontspanning
Openheid
Partnerschap
Passie
Pittigheid
Plezier
Plichtsbewust
Positiviteit
Prestatiegericht
Privacy
Professionaliteit
Rechtvaardigheid
Redelijkheid
Relativisme
Relaxedheid
Respect
Roem
Ruimdenkendheid

Rijkdom
Rust
Samenhorigheid
Samenwerking
Schoonheid
Serieusheid
Sierlijkheid
Sluwheid
Snelheid
Soberheid
Solidariteit
Spaarzaamheid
Speelsheid
Spiritualiteit
Spontaniteit
Sportiviteit
Stabiliteit
Stijl
Stiptheid
Strengheid
Structuur
Tact
Talenten gebruiken
Teamwork
Terughoudendheid
Toewijding
Traditie
Transparantie
Trouw
Tucht
Uitdaging
Uniek zijn
Uitgelatenheid
Uitmuntendheid
Uniformiteit
Vakmanschap
Vastberadenheid
Veelzijdigheid
Veiligheid
Verandering
Verantwoordelijkheid
Verbaasdheid
Verbondenheid
Verdraagzaamheid
Verfijning
Vergevingsgezindheid
Vernieuwing
Verrassing
Verstandigheid
Vertrouwen
Verzorgd zijn
Verwennen
Vitaliteit
Vlijt
Voldoening
Volgzaamheid
Volharding
Voortreffelijkheid
Vooruitstrevendheid
Vrede
Vreugde
Vriendschap
Vrijgevigheid
Vrijheid
Vrolijkheid
Vroomheid
Waardering
Waardigheid
Welgemanierdheid
Werkgelegenheid
Zelfredzaamheid
Werkelijkheidszin
Werkzaamheid
Wijsheid
IJverigheid
Zachtheid
Zakelijkheid
Zekerheid
Zelfbeheersing
Zelfbehoud
Zelfcontrole
Zelfontplooiing
Zelfstandigheid
Zelfverzekerdheid
Zelfzorg
Zichzelf zijn
Zingeving
Zorgeloosheid
Zorgvuldigheid
Zorgzaamheid
Zuinigheid
Zwierigheid

Mijn 10 belangrijkste waarden zijn:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Komen deze waarden ook terug in de 10 meest impactvolle momenten in je leven?

Moment 1: _____

_____

Moment 2: _____

_____

Moment 3: _____

_____

Moment 4: _____

_____

Moment 5: _____

_____

Moment 6: _____

_____

Moment 7: _____
_____

Moment 8: _____
_____

Moment 9: _____
_____

Moment 10: _____
_____

Neem er nu de top 3 aan waarden bij. Op welke manier beleef je deze waarden momenteel in je leven? En op welke manier wil je ze nog meer gaan beleven in je ideale leven?

Waarde 1: _____
_____
_____
_____
_____
_____

Waarde 2: _____
_____
_____
_____
_____
_____

Waarde 3: _____
_____
_____
_____
_____
_____

Maak als laatste nog een actieplan op. Hoe kan je deze 3 waarden elke dag gaan verweven in je leven? Schrijf hiervoor 1 of 2 heel concrete acties op.

Waarde 1: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Waarde 2: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Waarde 3: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Les 5:
Aan de slag met jezelf

De laatste les van deze module gaat over het loslaten van niet helpende gewoontes en het creëren van helpende gewoontes. Want als je je leven op lange termijn wilt gaat veranderen, dan zit het hem in het creëren van gewoontes die je elke dag opnieuw dienen. Het wordt namelijk enorm vermoeiend als je elke dag heel erg bewust met dingen bezig moet zijn, daar houdt ons brein helemaal niet van. Ons brein houdt van gewoonte, van dingen doen die het altijd doet, op dezelfde manier. Maar wel dingen die ons voordeel opleveren natuurlijk.

En ja, ook het snoepen op de zetel heeft voor je hersenen op de één of andere manier voordelen, zoals bijvoorbeeld:

- het aanvullen van energie die je in de loop van de dag gemist hebt,
- het loskoppelen van de dag door te eten en even niet na te denken,
- het wegduwen van vervelende emoties die naar boven komen als het even stil wordt

Dus wees ook hier weer mild voor jezelf, het is niet omdat een gewoonte alleen maar negatief lijkt, dat ze dat ook is voor je hersenen.

En daarom wil ik je graag eens laten nadenken over de negatieve gedachten die jij hebt bij je niet helpende gewoontes. Want door er op een mildere manier naar te gaan kijken, kan je ook al heel wat stappen vooruit gaan zetten. Daarnaast mag je dan ook eens je helpende gewoontes gaan bekijken en daarbij noteren welke gedachten en gevoelens je daarbij hebt.

Als je de oefening van deze les al gedaan hebt, kan je die erbij nemen om daar je niet helpende en je helpende gewoontes eruit te filteren.

Niet helpende gewoonte nr. 1: _____
_____

De gedachten die je hierbij ervaart:

_____
_____
_____
_____

Hoe voel je je hierbij?

_____
_____
_____
_____

Hoe zou je tegen jezelf praten als je dit vanuit mildheid zou doen?

_____
_____
_____
_____

En hoe zou dat dan voelen?

_____
_____
_____
_____

Niet helpende gewoonte nr. 2: _____
_____

De gedachten die je hierbij ervaart:

_____
_____
_____
_____

Hoe voel je je hierbij?

_____
_____
_____
_____

Hoe zou je tegen jezelf praten als je dit vanuit mildheid zou doen?

_____
_____
_____
_____

En hoe zou dat dan voelen?

_____
_____
_____
_____

Niet helpende gewoonte nr. 3: _____
_____

De gedachten die je hierbij ervaart:

_____
_____
_____
_____

Hoe voel je je hierbij?

_____
_____
_____
_____

Hoe zou je tegen jezelf praten als je dit vanuit mildheid zou doen?

_____
_____
_____
_____

En hoe zou dat dan voelen?

_____
_____
_____
_____

En dan nu het omgekeerde: ga je helpende gewoontes eens onder de loep nemen.

H*elpende gewoonte nr. 1:* _____
_____

De gedachten die je hierbij ervaart:

_____
_____
_____
_____

Hoe voel je je hierbij?

_____
_____
_____
_____

Wat kan je hiervan meenemen om je niet helpende gewoontes te gaan shiften?

_____
_____
_____

Helpende gewoonte nr. 2: _____
_____

De gedachten die je hierbij ervaart:

_____
_____
_____
_____

Hoe voel je je hierbij?

_____
_____
_____
_____

Wat kan je hiervan meenemen om je niet helpende gewoontes te gaan shiften?

_____
_____
_____

Helpende gewoonte nr. 3: _____
_____

De gedachten die je hierbij ervaart:

_____
_____
_____
_____

Hoe voel je je hierbij?

_____
_____
_____
_____

Wat kan je hiervan meenemen om je niet helpende gewoontes te gaan shiften?

_____

_____

_____

Het aanpakken van niet helpende gewoontes en het stimuleren van helpende gewoontes is een reis die bewustzijn, toewijding en zelfreflectie vraagt. Door je niet helpende gewoontes onder de loep te nemen, leer je de triggers en patronen te herkennen die deze gewoontes in stand houden. Dit inzicht is de eerste stap naar verandering, omdat het je in staat stelt gerichte strategieën te ontwikkelen om deze gewoontes te transformeren.

Het proces van shiften begint met kleine, haalbare stappen. Door het plan wat je gemaakt hebt, consistent te volgen en je voortgang bij te houden, bouw je geleidelijk aan nieuwe, positieve gewoontes op. Deze positieve gewoontes zullen je ondersteunen in het bereiken van je doelen en je ideale leven.

Tegelijkertijd is het belangrijk om je helpende gewoontes te erkennen en te waarderen. Deze gewoontes geven je waardevolle inzichten in wat al goed werkt in je leven en bieden inspiratie voor verdere groei. Door te reflecteren op de successen van je helpende gewoontes, kun je patronen en strategieën ontdekken die je kunt toepassen bij het ontwikkelen van nieuwe gewoontes.

Onthoud dat verandering tijd en geduld vergt, maar elke stap die je zet, hoe klein ook, draagt bij aan een positieve transformatie.

Ik vier elk succes!

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Believe in yourself and anything is possible

Ik vier elk succes!

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Datum:
Succes:

Believe in yourself and anything is possible

Module 6 zit erop!

Ik hoop dat ik je hierin heb kunnen laten kennis maken met

- je verzorger die je op heel wat vlakken gaat helpen om de beste versie van jezelf te worden.
- mild zijn voor jezelf. Jezelf alleen maar streng toespreken helpt gewoonweg niet. Wees lief voor jezelf, heb geduld met jezelf en je zal ervaren dat je heel wat meer dingen kan bereiken dat wat je mogelijk had geacht.
- de invloed van je verhaal op je doen en laten. Het is maar door je bewust te zijn van wat je jezelf vertelt, dat je kan gaan werken aan positieve verandering.
- je ideale leven. Dromen is essentieel om te blijven groeien. En jezelf daarin uitdagen om die dromen te bereiken is nog veel mooier.
- je helpende en niet helpende gewoontes. Door deze onder de loep te nemen en te gaan shiften, kan je échte verandering gaan teweegbrengen.

Veel plezier met module 7!

Heel veel liefs,

Ine