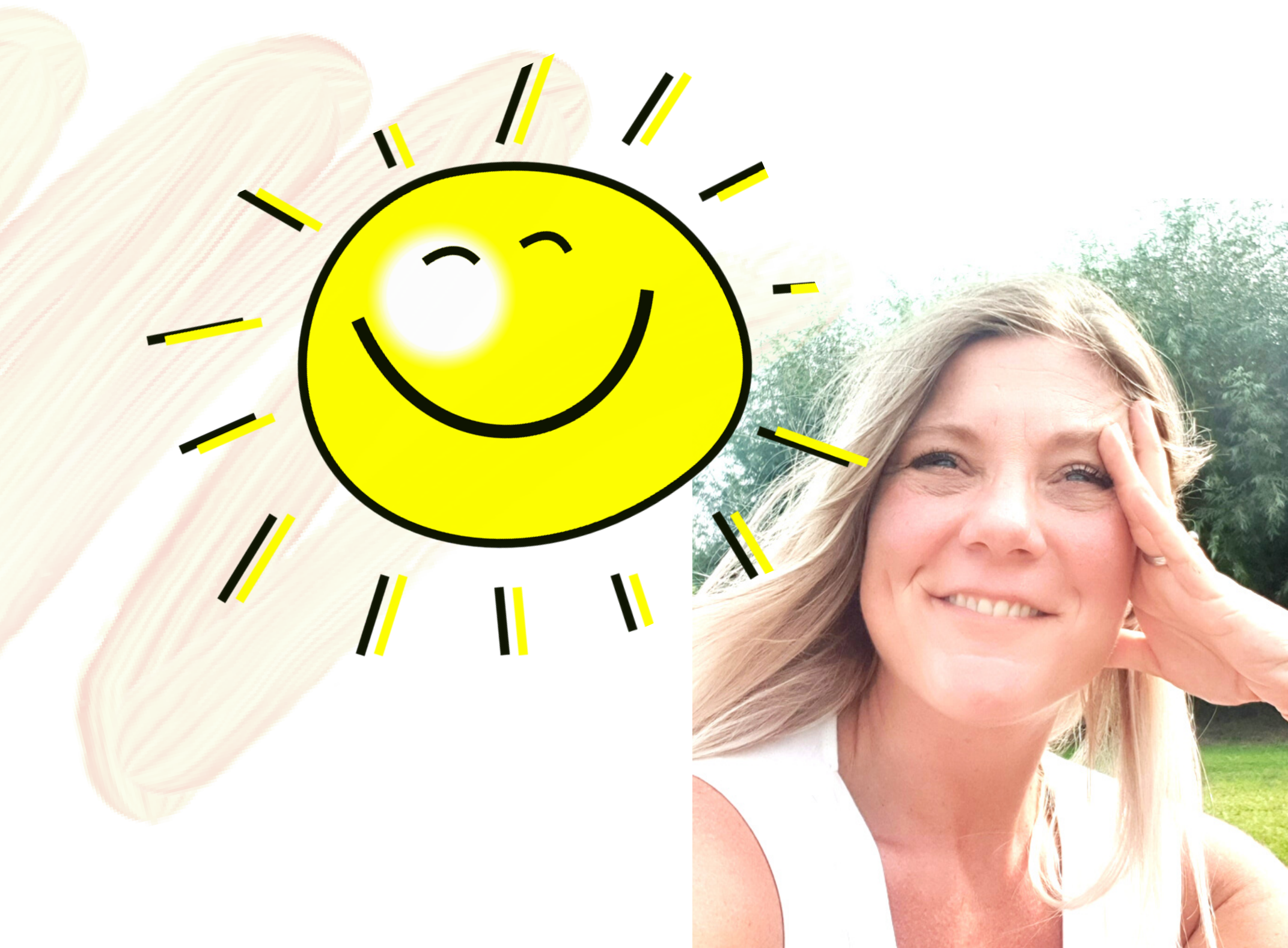


MINI-CURSUS HOUDEN VAN JEZELF



*Laat jezelf
stralen*

Alles is energie

Stralend Voorwoordje!

Hoi lief zonnetje in wording,



Wist je al dat je gedachten de oorzaak zijn van je emoties. We kunnen onze gedachten niet stoppen, ze gaan altijd maar door. Waar je wél invloed op hebt is waar je je aandacht aan schenkt. Mijn negatieve gedachten, vooral die over mezelf, hadden mij in de greep, ik deed het zelf! Precies daar kwam ik jaren geleden achter.

Dit besef heeft mij een mega grote stap gebracht in mijn ontwikkeling.

Fantastisch, wat een openbaring was dat!

Vanaf dat moment zag ik de zon weer schijnen en ben ik gaan stralen en nu is het jouw beurt!

Het is eigenlijk zó simpel, je moet alleen even weten hoe het werkt.

Wanneer je de cursus uitprint, zorg er dan voor dat je voor het printen de afdruk-instellingen verandert naar liggend. Verder is het een invuloefening, nietjes erin, geen gedoe, je hebt alles bij elkaar en kunt gelijk beginnen. Let er alleen even op waar je welk antwoord neerzet. Veel oefeningen zijn verdeeld over meerder pagina's. Er is voor iedere vraag ruimte om het antwoord op te schrijven, (de titel staat er boven).

Diegene die een luxere versie hebben besteld, raad ik aan om eerst even in het klad te beginnen.

Het schriftje leent zich er namelijk uitstekend voor om later weer in terug te lezen.

Veel oefeningen kun je herhalen en het schriftje is zo gepakt.

Veel Succes, onderweg naar jouw stralende zelf!
Liefs Petra

ZIE DE ZONNIGE KANT VAN AL JE EIGENSCHAPPEN

> Schrijf eigenschappen op over jezelf waar je minder tevreden over bent.

> *Schrijf daarna achter iedere eigenschap hoe deze positief uitpakt voor jou? Wat krijg je hierdoor?*

> *Maak nu voor iedere mindere eigenschap een stelling die liefdevol klinkt.*

Voorbeeld: Je eigenschap is 'achterdochtig'.

Dan zou je stelling kunnen zijn: 'Ik ben onderweg om meer vertrouwen toe te laten in mijn leven.'

Oefening!



MIJN MINDERE EIGENSCHAPPEN EN WAT ZE
ME BRENGEN

Oefening!



1.

2.

3.

4.

5.

Oefening!

MINDERE EIGENSCHAPPEN EN HUN POSITIEVE STELLINGEN



1.

2.

3.

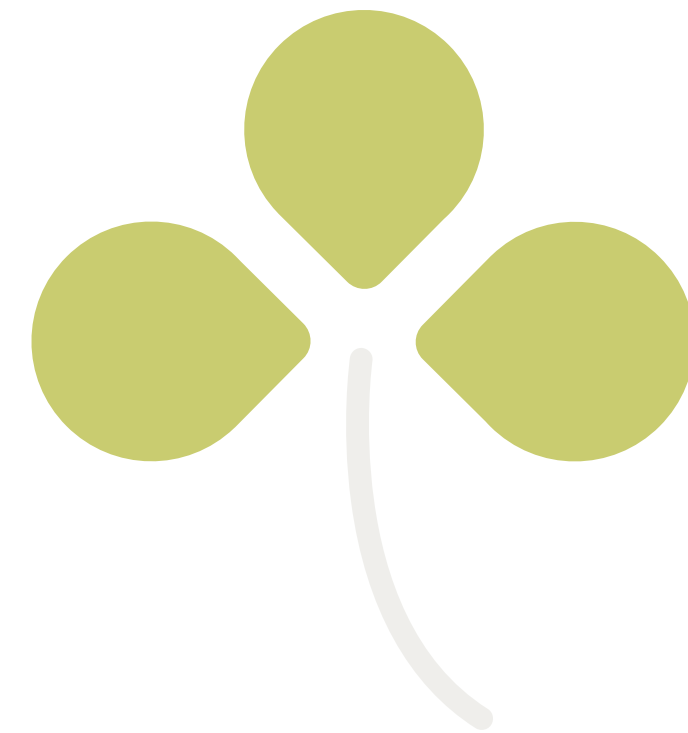
4.

5.

Oefening 2

ZIJN ER GEBEURTENISSEN GEWEEST IN HET VERLEDEN, WAAR JE JE NU, NOG ALTIJD EEN BEETJE SCHULDIG OVER VOELT?

- > Schrijf de eventuele gebeurtenissen op.
- > *Schrijf daarna op hoe je hier liefdevol over kunt zijn naar jezelf.*



GEBEURTENISSEN WAAR IK ME NOG
SCHULDIG OVER VOEL

Oefening 2



1.

2.

3.

4.

5.



Oefening 2

DEZELFDE GEBEURTENISSEN LIEFDEVOL
BEKEKEN



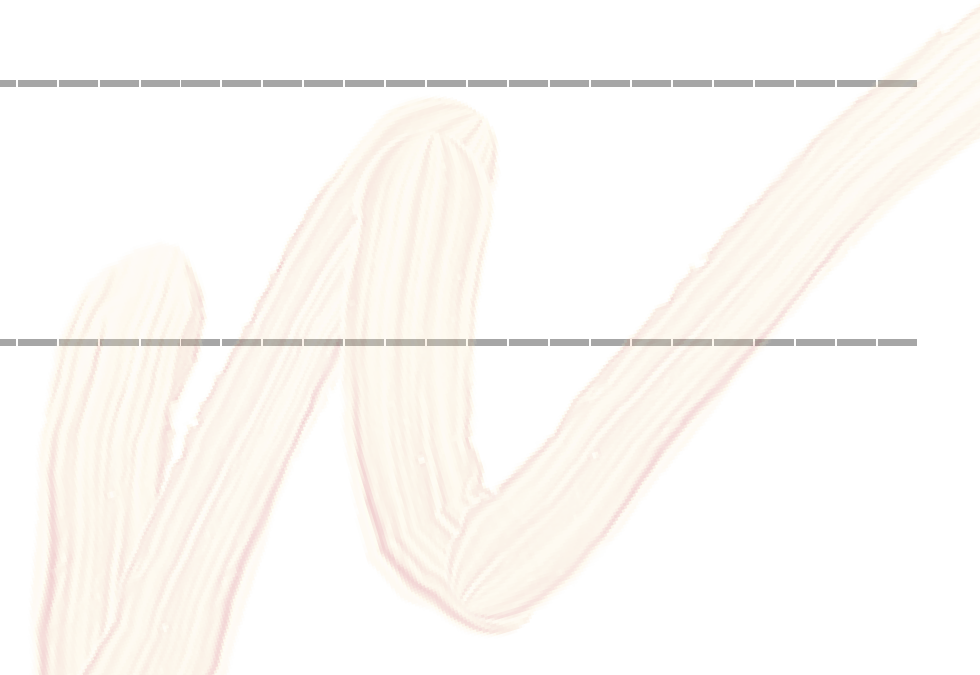
1.

2.

3.

4.

5.



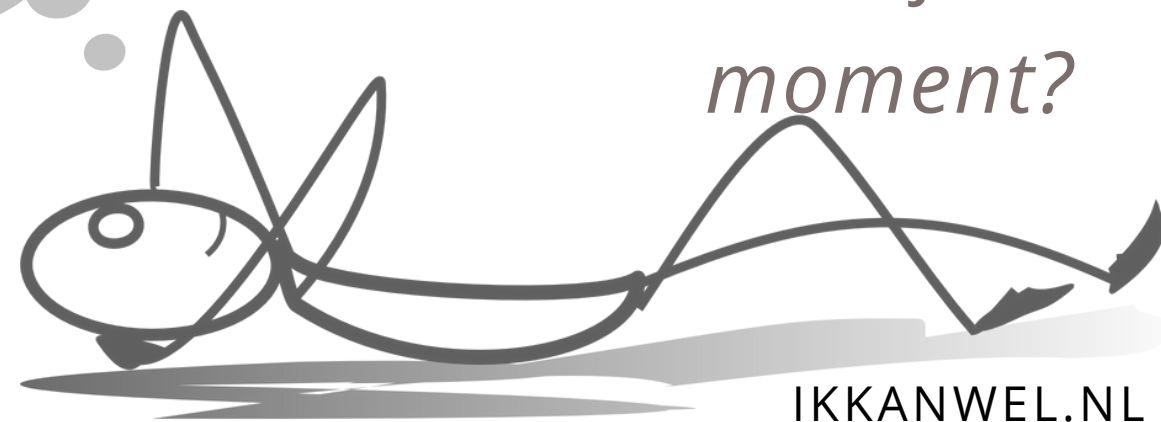
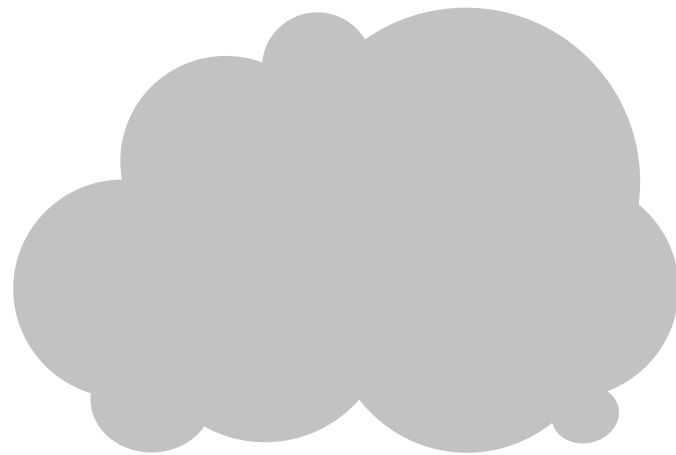


Oefening 3

JOUW GEDACHTEN

Je gedachten zijn verantwoordelijk voor jouw gevoel over jezelf.

- > Noem zoveel mogelijk gedachten die jij hebt over jezelf. Maak een positief en een negatief rijtje.
- > *Hoe lang is je positieve rijtje ten opzichte van je negatieve rijtje?*
- > *Als je hier naar kijkt wat is dan je stemming op dit moment?*





Oefening 3

MIJN POSITIEVE GEDACHTEN

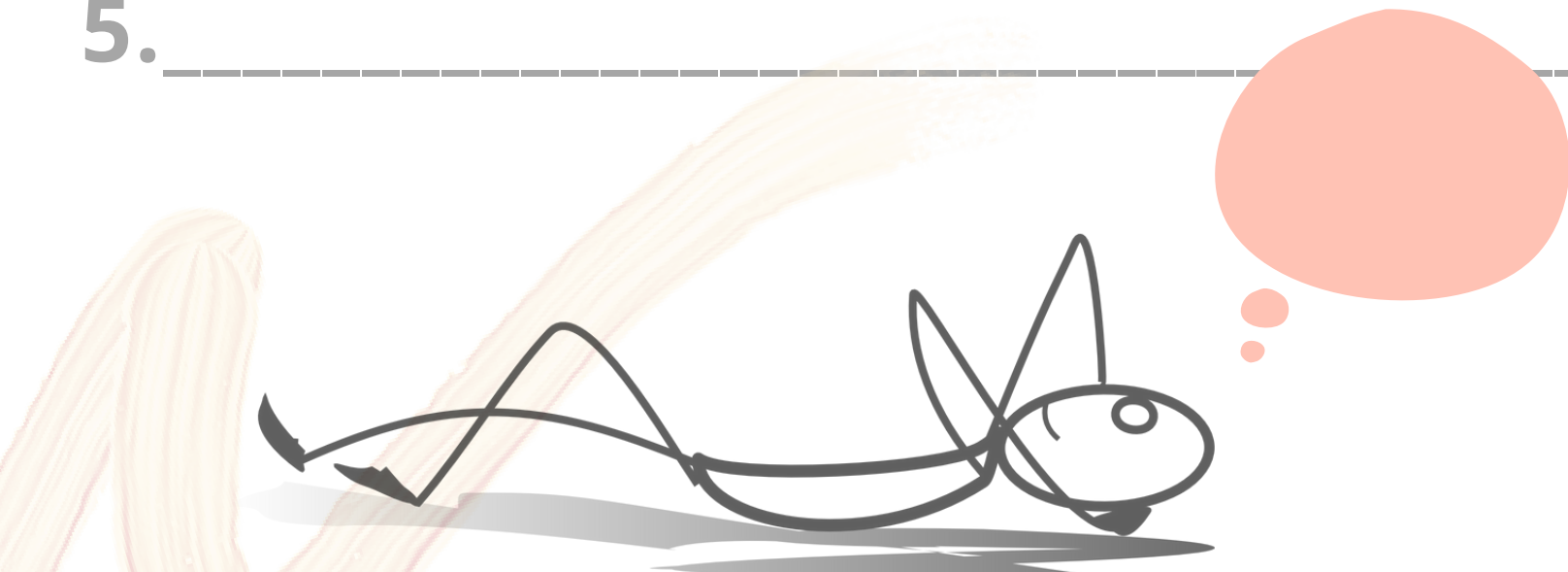
1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____





Oefening 3

MIJN NEGATIEVE GEDACHTEN

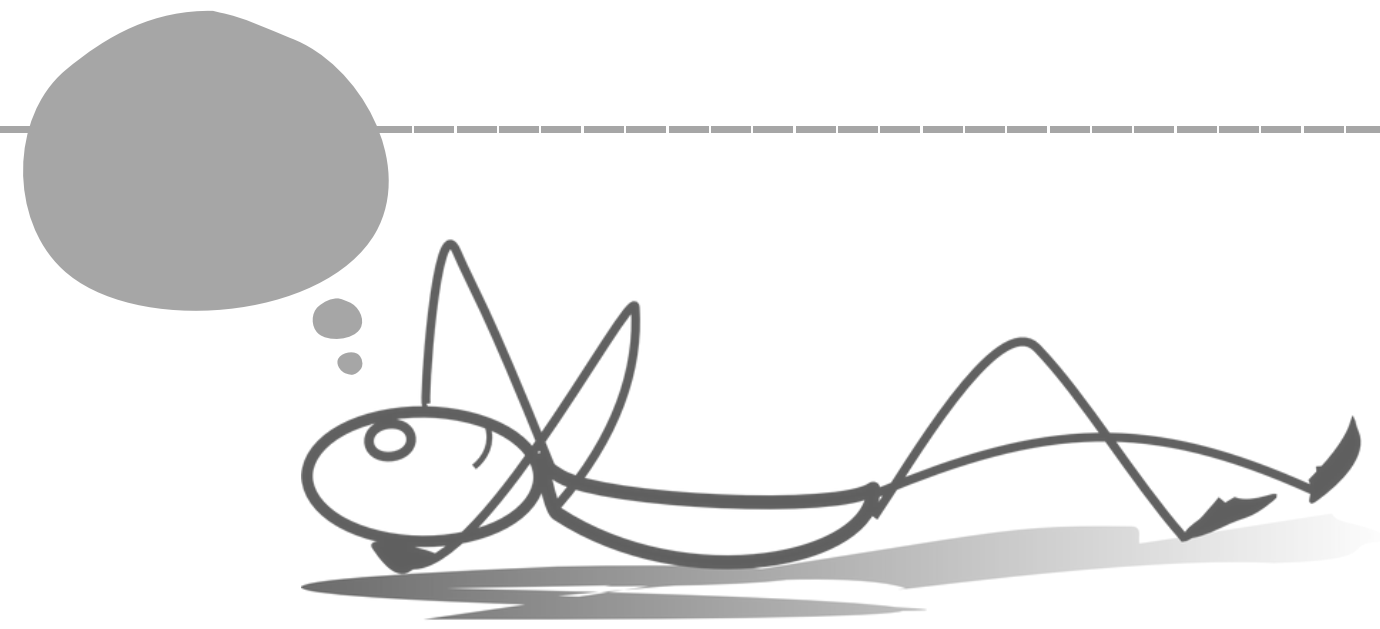
1.

2.

3.

4.

5.





Oefening 3

WAT DENK JE NU, OP DIT MOMENT NU JE DE TWEE RIJTJES HEBT
VERGELEKEN, WAT IS JE STEMMING NU? WAT VALT JE OP?
SCHRIJF JE CONCLUSIE

Four sets of horizontal dashed lines for writing.



Oefening 4

ALLES IS ENERGIE, DUS OOK JE GEDACHTEN
MEN ZEGT WEL EENS, JE BENT WAT JE DENKT, LAAT DAT NOU
ECHT WAAR ZIJN!



Tijdens deze oefening ga jij jezelf leren bewust te worden van je gedachten. Schrijf gedurende de rustige momenten van de dag op wat jij allemaal tegen jezelf zegt. Je gedachten bepalen enorm hoe jij je voelt, wist je dat?

> *Noteer nu gedurende twee weken jouw gedachten.*

Gebruik hiervoor de laatste bladzijden, of schaf evt. een klein schriftje aan.

Draag je schriftje dicht bij je, zo kun je altijd schrijven als er iets in je opkomt.

Bij deze oefening gaat het erom dat je focus houdt. Door focus te houden en werkelijk te schrijven, zal je merken dat je meer inzicht krijgt in wat jouw gedachten je allemaal vertellen.

VAN NEGATIEVE GEDACHTEN NAAR MOOIE, HELENDE GEDACHTEN

Oefening 5

Nu neem je jouw notities onder de loep, hoe vaak waren jouw gedachten over jezelf negatief? Het mooie van deze oefening is dat je het inzichtelijk krijgt en dat je er nu iets aan kunt doen.

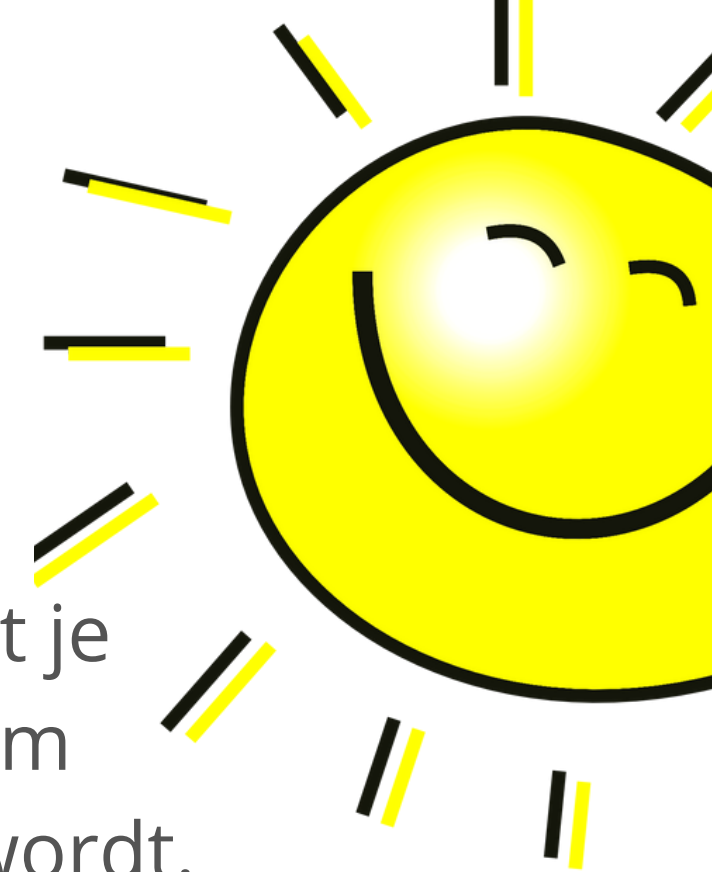
Jouw gedachten over jezelf zijn niet de werkelijkheid. Jij bepaalt of je deze gedachten gelooft of niet. Helaas neem je je gedachten te vaak serieus. Als je wilt veranderen moet je daar verandering in aanbrengen.

- > *Schrijf nu in je schriftje gedurende de komende dagen je positieve gedachten op. De negatieve laat je gewoon komen en daar ga je mee aan de slag.*
- > *Schrijf in plaats van deze negatieve gedachte een positieve versie op van diezelfde gedachte met andere liefdevolle woorden. VOORBEELD: Jouw gedachte is: "Ik heb een kop als een vergiet, ik kan niets onthouden". Jouw positieve versie zou kunnen zijn: Doordat ik niet alles onthoud blijft er ruimte in mijn hoofd voor andere dingen. Ik vertrouw erop dat alles wat écht belangrijk is, wel weer in me opkomt.*



Oefening 6

LIEF ZIJN VOOR JEZELF



Houden van jezelf is ook vooral luisteren naar wat je hart je vertelt. Volg zoveel mogelijk je hart en neem voldoende rust. Ga dingen doen waar jij blij van wordt. Denk er aan dat wanneer je ja zegt, als je eigenlijk nee voelt, je nee zegt tegen jezelf. Je wijst jezelf dus af.

GEEN WOORDEN MAAR DADEN

- > Maak een lijstje van dingen die je graag doet.*
- > Realiseer de komende tijd minstens 4 dingen van deze lijst. Zie het als een afspraak bij de tandarts. Dit is net zo belangrijk.*
- > Schrijf voor jezelf nu een aantal dingen op die je in de toekomst niet meer wilt.*

Oefening 6

EEN LIJST MET DINGEN DIE IK
GRAAG DOE OF ZOU WILLEN DOEN



1.

2.

3.

4.

5.

Oefening 6

DINGEN DIE IK IN DE TOEKOMST NIET MEER WIL



1.

2.

3.

4.

5.

Oefening 7

HET NEGATIEVE OORDEEL VAN ANDEREN IS NIET VAN JOU, DUS ONTSPAN

Negativiteit wat van anderen naar jou toekomt gaat over die ander en niet over jou! Laat het bij de ander en maak het niet van jou. Nu je dit eenmaal weet, kun je er mee aan de slag.

> *Dit zou ik het ergst vinden als mensen over me zouden zeggen. Schrijf er een aantal op.*

> *Ga er nu even vanuit, dat dit inderdaad gezegd wordt over jou. Hoe zou je hier anders naar zou kunnen kijken? Wat zegt dit oordeel over die ander?*



Oefening 7

DIT ZOU IK HET ERGST VINDEN ALS MENSEN OVER MIJ
ZOULDEN ZEGGEN



1.

2.

3.

4.

5.

Oefening 7

HOE ZOU IK HIER ANDERS NAAR KUNNEN KIJKEN,
WAT ZEGT DIT OVER DIE ANDER?



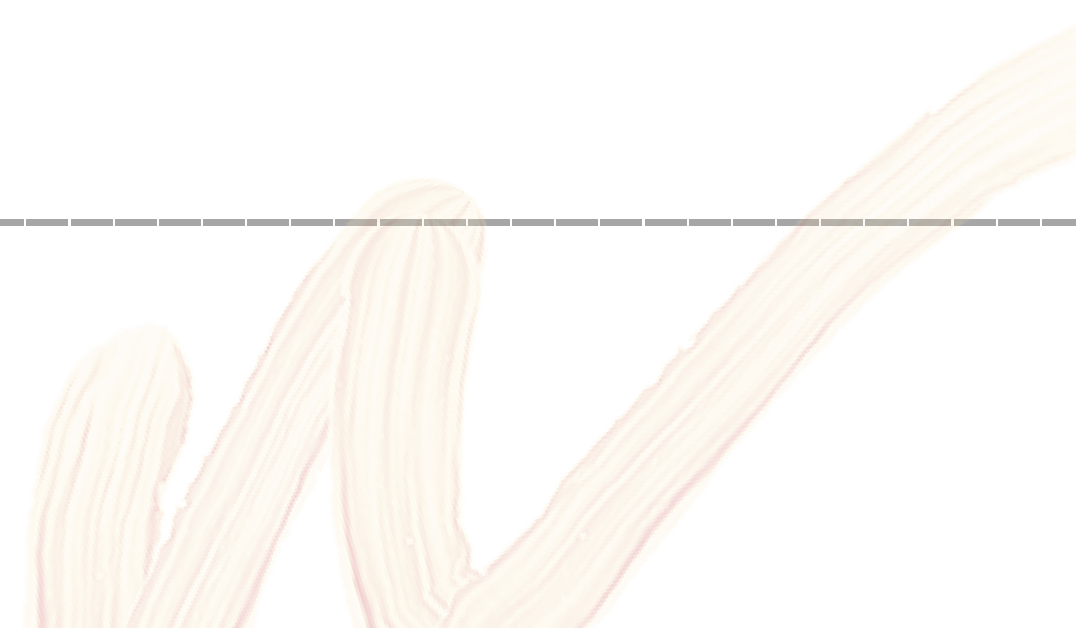
1.

2.

3.

4.

5.

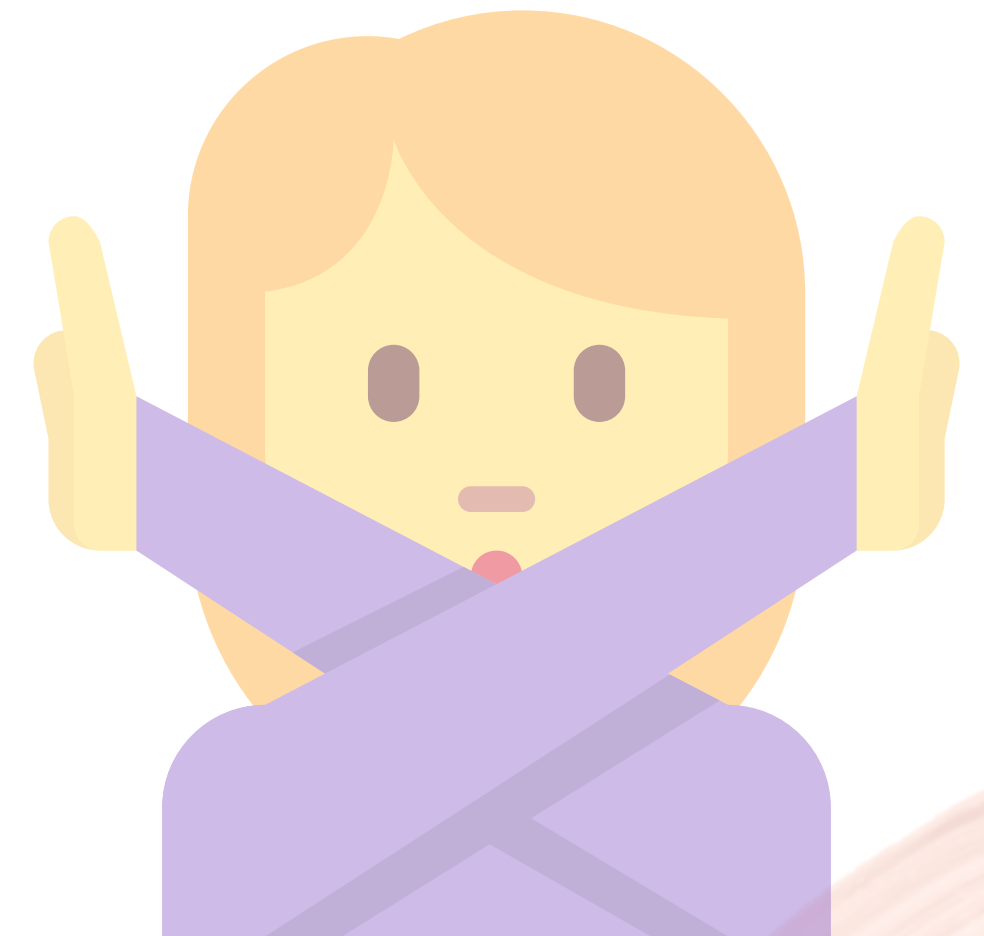


VERANDERING EN GROEI VAN JOU, ZORGT VAAK EERST VOOR WEERSTAND BIJ ANDEREN

Begeleiding

De mensen om je heen zullen even aan de nieuwe jij moeten wennen, maar dat went snel genoeg. Als ze om je geven dan zullen ze je aanmoedigen om goed voor jezelf te zorgen, heb daar vertrouwen in. Houden van jezelf betekent soms ook dat je afscheid moet nemen van mensen.

- > *Verwacht jij weerstand van mensen uit je omgeving?*
- > *Welke mensen zijn dat?*
- > *Hoe denk je dat je hierop gaat reageren?*
Bedenk nu alvast hoe je hierop óók zou kunnen reageren.





Oefening 8

WEERSTAND VAN WELKE MENSEN EN JE NIEUWE REACTIE HIEROP

1. _____

*Nieuwe
reactie*

2. _____

*Nieuwe
reactie*

3. _____

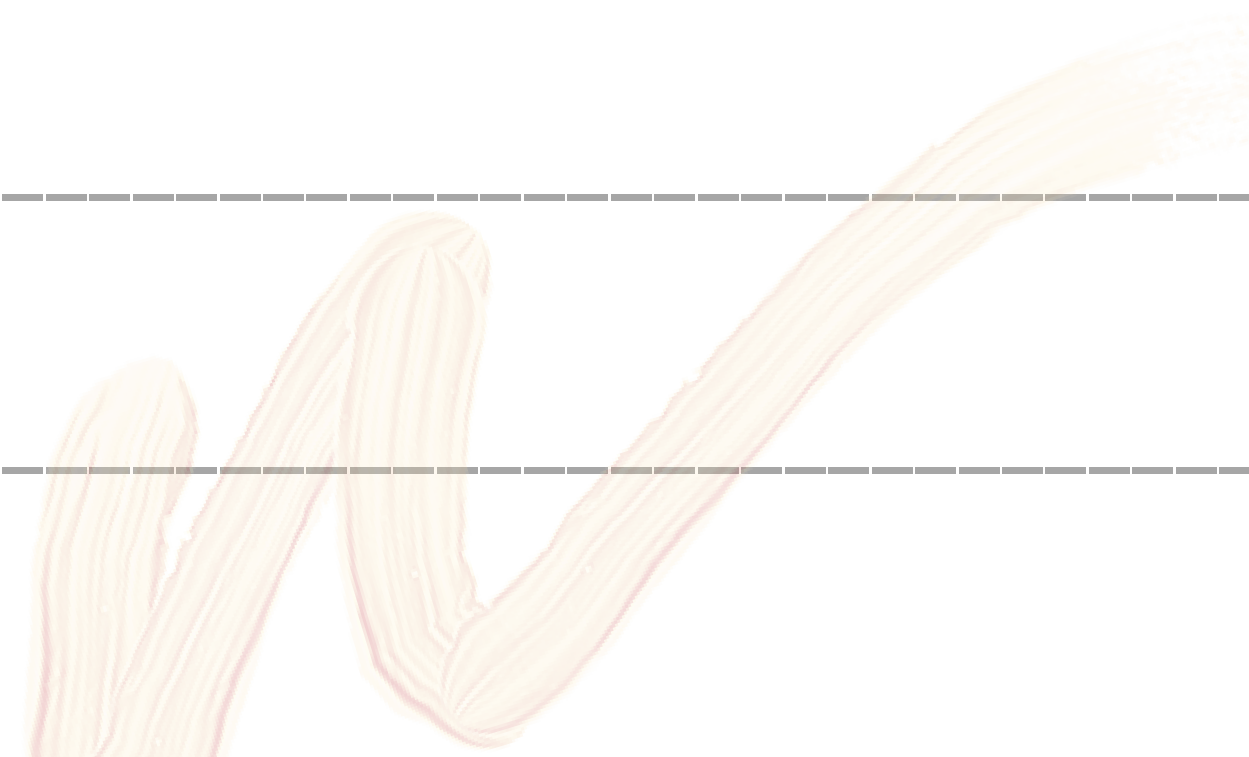
*Nieuwe
reactie*

4. _____

*Nieuwe
reactie*

5. _____

*Nieuwe
reactie*



Oefening 9

NEGATIEVE EMOTIES ERVAREN EN VERANDEREN



Houden van jezelf is ook accepteren dat je negatieve gevoelens hebt. Ze horen net zo goed bij jou. Het leven brengt af en toe lastige situaties op je pad, zodat jij ze opnieuw kunt doorleven. Daarna kun je ze verwerken en loslaten. Negatieve ervaringen zijn nodig om sterker te worden en om te kunnen groeien.

VOORBELD: Stel dat jij vroeger voor schut bent gezet door je juf toen je een spreekbeurt aan het houden was. Nu moet je een presentatie geven op je werk voor 50 mensen. De overtuiging die vroeger is ontstaan, zit in je hoofd, namelijk dat je hier erg slecht in bent. Deze overtuiging zorgt er nu voor dat je enorme stress en angst ervaart. Je slaapt er slecht van en je wilt je eigenlijk ziek melden. Je wilt vluchten en voelt paniek opkomen.

Je gedachten willen je beschermen en ze maken overuren in je hoofd, ze klinken ongeveer zo: Nee dit kan jij niet; je zult net als de vorige keer een ongelofelijke flater slaan; doe nou niet!; meld je gewoon ziek dan ben je er vanaf. De makkelijkste weg is inderdaad om ervoor weg te lopen. Maar jij wilt veranderen? Jij wilt groeien, jij wilt stralen, dus daarom pak jij dit deze keer anders aan.

Vervolg Oefening 9

NEGATIEVE EMOTIES ERVAREN EN VERANDEREN



- > *Stel je eens voor dat een situatie zoals hier beschreven zich voordoet, bedenk er eentje welke voor jou waarheid zou kunnen zijn.*
- > *Neem nu jouw gedachten eens onder de loep, wat voor gedachten komen er? schrijf ze op.*
- > *Schrijf er achter of je het zeker weet dat deze gedachten voor 100% werkelijk waar zijn. Ja/nee*
- > *Vaak zijn je gedachten gebaseerd op wat andere mensen zullen denken of vinden, ga na of jouw gedachten kloppen door het aan de desbetreffende mensen te vragen.
(dit lijkt misschien een beetje raar, maar doe het toch maar)*

Vervolg 9

SITUATIE _____



JE GEDACHTEN ONDER DE LOEP, WELKE GEDACHTEN KOMEN ER?

1. _____ JA/NEE

4. _____ JA/NEE

2. _____ JA/NEE

5. _____ JA/NEE

3. _____ JA/NEE

6. _____ JA/NEE

KLOPTEN JOUW GEDACHTEN MET DE WAARHEID TOEN JE HET NA GING VRAGEN?

A large, abstract orange scribble or brushstroke that starts from the bottom right and extends upwards and to the left, partially overlapping the bottom line of the form.

Vervolg 9



We gaan nu de gedachten die je eerder kreeg ontmaskeren en ombuigen. Als je toch iets denkt, dan kun je veel beter positieve gedachten denken, je verandert dan in ieder geval de energie.

> *Welke gebeurtenis(sen) in je verleden maakt dat jij deze overtuigingen hebt en deze gedachten denkt?*

> *Nu maak je een positieve gedachtebeleving waarin jouw uitdaging enórm goed uitpakt.*

Maakt een voorstelling van jezelf terwijl je vol zelfvertrouwen bezig bent dát te doen wat jij zo lastig vindt.

Alles loopt gesmeerd, precies zoals je het graag zou willen. Als alles achter de rug is, zit je met een voldaan gevoel en met een glimlach van oor tot oor te genieten van deze geweldige overwinning.

Schrijf dit uit. Het meest geweldige scenario graag, leef je uit!



Oefening 10

NEGATIEVE EMOTIES DOORLEVEN EN LOSLATEN

Het ombuigen van negatieve gedachten is belangrijk om je focus te veranderen, immers alles wat je aandacht geeft groeit. Dus wanneer je minder aandacht geeft aan je negatieve gedachten en er andere, helende gedachten voor in de plaats bedenkt verander je je mindset. Het is ook belangrijk om de negatieve emoties die je voelt te accepteren en te doorleven. Door negatieve emoties opnieuw te doorleven kun je ze verwerken en loslaten. Als er een negatieve emotie bij je opkomt dan ben je vriendelijk voor jezelf, je voelt het en erkent het. Nu beloof je jezelf dat je er aandacht aan zal geven op een ander moment, wanneer het jou uitkomt en je er voor open kunt staan.

- > *Zoek een rustig plekje waar je niet gestoord kunt worden. Ga nu terug naar het moment waarop jij de negatieve emotie op voelde komen. Probeer het als een film in je hoofd af te spelen. Ga helemaal in het gevoel zitten. Maak het gevoel groter en groter. Kun je er achter komen wat je precies voelt? Welke emotie komt er boven? Boosheid, verdriet, angst, afgunst, schuld, schaamte of jaloezie? Waar voel je dit in je lichaam? Probeer naar de kern van deze emotie te gaan, waar denk je dat deze vandaan komt? Wanneer heb je dit eerder gevoeld? Benoem de emotie en zeg bijvoorbeeld, 'ik voel me nu heel verdrietig en dat is oke'. Ik geef mezelf toestemming om me nu even zo te voelen. Misschien moet je huilen of wordt je heel boos, laat het toe. Je doorleeft nu oude pijn die in jou lag opgeslagen.*
- > *Bedenk na het doorleven van je pijn wat het vriendelijkste is, wat je nu voor jezelf zou kunnen doen?*
- > *Wat heb je nu nodig? Het beantwoorden en opvolgen van deze vragen, bevordert een diepe compassie voor jezelf.*

Uitleg Oefening!

JE MINDSET VERANDERT



Door anders te kijken naar je mindere eigenschappen en hier liefdevolle tegenboodschappen voor in de plaats te denken verander jij de energie die van de mindere eigenschap uitgaat naar een prettige positieve energie.

Je kunt dit oefenen, steeds weer als je een oordeel hebt over een van deze mindere eigenschappen herinner jij jezelf eraan wat deze eigenschap in positieve zin voor jou doet. Je zult merken dat jouw mindset over jezelf en deze eigenschap verandert, zo negatief zijn ze eigenlijk helemaal niet.

Affirmaties:

De stellingen die je hebt opgeschreven kun je nu gebruiken als affirmaties. Een affirmatie is een positieve zelfsuggestie die je veelvuldig tegen jezelf zegt. Zeg de zinnen dagelijks (liefst) hardop tegen jezelf. Je accepteert en leert zo dat je ook mindere eigenschappen mag hebben en dat je ook mét deze eigenschappen een leuk mens bent. Er blijven immers meer dan voldoende fijne en leuke eigenschappen over!



Uitleg Oefening 2

ACCEPTATIE VAN WAT IS GEWEEST

Je hebt tijdens deze oefening liefdevol gekeken naar gebeurtenissen waar je je nog schuldig over voelt. Je kwam er waarschijnlijk achter dat, toen deze gebeurtenissen plaats vonden je heel anders in het leven stond dan nu? Waarschijnlijk zou je het nu anders hebben gedaan. Door dit mee te hebben gemaakt ben jij gegroeid, je hebt ervan geleerd. Kan jij je voorstellen dat juist déze gebeurtenissen ervoor hebben gezorgd dat jij een beter mens bent geworden?

Het maken van fouten is nodig om te groeien als mens. Waarom zou je je, nu je dit weet hier nog schuldig over voelen? Alles is energie, je schuldig voelen behoort tot de lage energie en haalt jouw gedachten over jezelf naar beneden. Het enige wat je hoeft te doen is je focussen op het positieve wat eruit is voortgekomen. Straal dit uit naar de mensen om je heen en verhoog zo je energie voor jezelf en anderen.



Uitleg Oefening 3

INZICHT OVER JOUW GEDACHTEN

Je hebt een rijtje negatieve en positieve gedachten op papier gezet. Daarna heb je opgeschreven wat je stemming hierover is. Wat voelde je toen je het negatieve rijtje maakte? En wat voelde je toen je het positieve rijtje maakte? Zeer waarschijnlijk ben je er achter gekomen dat waar je op het moment mee bezig was, je stemming ook daar naartoe werd getrokken. Deze oefening laat je zien dat waar jij je op focust, dat ook het gene is wat gróeit. Hoe negatief ben jij over jezelf?

Als je wordt gevraagd je negatieve gedachten te benoemen dan ga je automatisch negatief denken. Eenmaal in deze energie volgen de andere negatieve gedachten als vanzelf. Hetzelfde gebeurt met jouw positieve gedachten. Je raakt vanzelf veel positiever gestemd als je je focust op je positieve gedachten. Tevens bracht het werken aan het positieve rijtje je waarschijnlijk veel meer plezier dan het werken aan het negatieve rijtje. Dit werkt zo met álles wat je dagelijks tegenkomt. Waar jij aan denkt en jij op focust, dat wordt groter.



Uitleg Oefening 4

SCHRIJFOEFENING OVER JOUW GEDACHTEN

Je hebt gedurende twee weken je gedachten in je boekje opgeschreven. Lukte het je om gefocust te blijven?

Deze oefening is een voorbereiding op de oefeningen die nog gaan komen. Het inzichtelijk krijgen van je gedachten.

Een gedachte is geen waarheid, het is iets wat op-plopt in je hoofd. Iets wat je denkt over een ander? Iets wat jij jezelf vertelt? Meestal zijn deze gedachten niet op waarheid berust maar op overtuigingen die we ons zelf wijs maken. Eigenlijk is een gedachte helemaal niets anders dan negatieve energie als je het feitelijk bekijkt.

Dus waarom zou je daar nog energie in steken? ;-)



Uitleg Oefening 5

LEER TE FOCUSSEN OP JE POSITIEVE GEDACHTEN

Je hebt de afgelopen weken alleen je positieve gedachten opgeschreven in je boekje. Wat het lastig om je negatieve gedachten om te buigen naar een mildere, positieve versie? Negatieve gedachten creëren negatieve emoties en gevoelens over onszelf en onze omgeving. Laat het duidelijk zijn dat negatieve emoties nodig zijn voor onze groei, waar je alleen voor mag waken is dat je niet in een negatieve spiraal terecht komt door de negatieve gedachten en emoties de overhand te laten krijgen. (Het loslaten van de negatieve emoties komen later nog aan bod).

Heb je in de gaten gekregen hoe vaak je gedachten negatief zijn?

Wat je van deze oefening kan leren is dat je niet naar je gedachten hoeft te luisteren. Ze zijn namelijk lang niet altijd waar. Negatieve gedachten zijn er vaak om je te waarschuwen. Meestal zijn overtuigingen die we gedurende ons leven hebben verzameld de oorzaak van deze negatieve gedachten.

Voorbeeld: Een juf op de basisschool heeft jou een keer ontzettend voor schut heeft gezet tijdens jouw spreekbeurt, ze had rood haar met krullen. Ergens in jouw systeem ontstaat er dan een overtuiging dat je op moet passen voor mensen met rood haar en krullen. Tevens heeft deze juf ervoor gezorgd dat jij je heel erg hebt geschaamd en dus zul je pijn ervaren wanneer een soortgelijke ervaring zich weer voordoet, bijvoorbeeld wanneer je een presentatie moet geven op je werk.



Uitleg Oefening 6

MAAK JEZELF BLIJ EN LUISTER NAAR JE GEVOEL.
GENIETEN EN VOOR JEZELF KIEZEN IS HET MEEST BELANGRIJK
ALS JE WILT LEREN STRALEN

Je hebt opgeschreven wat je graag allemaal zou willen doen. Maak nu de afspraak met jezelf dat je deze dingen ook echt gaat doen. Alles gaat om jouw intentie, wat jij beslist en wie jij het meest belangrijk maakt. De oude jij, zette zichzelf op de 2e of 3e plaats, terwijl je in alle gevallen op de 1e plaats zou moeten komen. Egoïstisch? nee hoor. Je wordt een veel prettiger mens, zeker ook voor anderen als jij goed voor jezelf gaat zorgen.

Hou je aan je lijstje van dingen die je niet meer wilt doen. Beloof het jezelf, sta achter jezelf door dik en dun als een situatie zich voordoet en jij sterk moet zijn. Blijf trouw aan jezelf!

Natuurlijk doe je nog steeds met veel plezier dingen voor anderen, alleen nu níet meer ten koste van jezelf, nooit meer!



Uitleg Oefening 7

HET NEGATIEVE OORDEEL VAN ANDEREN, ANDERS BEKEKEN

Je hebt situaties opgeschreven waar jij je enorm rot over zou voelen als anderen dat van jou zouden zeggen of vinden. Misschien een beetje flauw, maar weet je dat jij zelf degene bent die dat van jezelf vindt? Dat jijzelf degene bent die daar nog onzeker over is en een oordeel over heeft? Daarom ben je ook zo bang voor het oordeel van een ander.

Geloof me als ik zeg dat wat een ander ook van jou vindt, dat kan onmogelijk over jou gaan.

De ander wordt geraakt ergens in zichzelf waar die zichzelf nog afkeurt of tekort voelt schieten.

Dit is ook meteen de reden dat iemand gaat oordelen. Ze keuren jou af, terwijl ze in werkelijkheid zichzelf afkeuren. Het is namelijk niet mogelijk om precies te weten wat jij voelt en waarom jij dingen doet zoals je ze doet. Ze zijn ergens door geraakt wat in hen aanwezig is, ze kunnen alleen zichzelf voelen. Vaak gaat het om een diep verlangen net zo te zijn als jij. Nu je dit weet hoef je je nooit meer aangevallen te voelen, het gaat immers nooit werkelijk over jou!



Uitleg Oefening 8

HOE JE OMGAAT MET DE WEERSTAND VAN ANDEREN

Je hebt waarschijnlijk een aantal mensen opgeschreven die weerstand gaan bieden tegen jouw verandering en groei.

Het is belangrijk dat je weet dat veel mensen er een hekel aan hebben om zich zwakker voelen dan een ander. Wanneer jij groeit en zij niet, dan komt dat gevoel van zwakker zijn naar boven. Als jij laat zien hoe goed het met je gaat dan raak je precies dat deel bij mensen waar ze eigenlijk zelf niet aan willen werken, maar net als jij eigenlijk wel mee bezig zouden moeten.

Mensen voelen zich nou eenmaal het meest prettig bij types die een beetje hetzelfde zijn als zij zelf. Wanneer hier verandering in komt, is dat voor velen niet makkelijk, laat je hierdoor niet beïnvloeden.

Door je alvast voor te bereiden op eventuele kritiek of opmerkingen kun je dingen voor zijn.

Met het uitschrijven van situaties die zouden kunnen gebeuren maak je jezelf sterker voor het moment dat het zich ook werkelijk voordoet.

Je hebt jezelf als het ware al een nieuwe manier van reageren aangeleerd.

Uitleg Oefening 9

EMOTIES ERVAREN EN VERANDEREN



Als je je gevoelens onderdrukt en er voor wegloopt dan breekt je dit ooit een keer op. Daarom is het heel waardevol om jezelf uit te dagen dit soort situaties juist op te zoeken. Ga lastige situaties niet uit de weg maar zoek ze juist op, wordt sterker en kom dichterbij jezelf.

De opdracht die je hebt uitgewerkt kun je nu weer gebruiken voor nieuwe, andere uitdagingen die je tegenkomt. Blijf jezelf de vraag te stellen of jouw gedachten echt waar zijn, voor de volle 100%.

Kun je het niet met 100% zekerheid vaststellen?

Geloof me, dan is het je hoofd die met je aan de haal gaat.

Heb je je jouw overtuigingen nog nagevraagd? Maak hier een gewoonte van.

Door je lastige uitdagingen op deze manier aan te pakken zul je steeds verder groeien en uiteindelijk gaan stralen als een malle! ;-)

Ergens voorbij je angsten, daar ontpopt zich uiteindelijk jouw ware ik.

Oefen veel en vaak, dan ga ook jij uitkomen bij je stralende zelf!



Uitleg Oefening 10

OUDE PIJNLIJKE EMOTIES LOSLATEN

Het opnieuw doorleven en daarna loslaten van oude pijn is erg belangrijk om te kunnen helen. Heling is nodig om uiteindelijk weer je ware zelf te kunnen zijn. Naar mijn idee is dat de zin van het leven.

Deze oefening kun je zo vaak doen als je wilt en weer gaat het erom dat je volhoudt.

Sta regelmatig stil bij oude emoties die je de komende tijd tegenkomt, het zal je weg naar je stralende zelf een stuk versnellen. Wees lief voor jezelf als je een emotie voelt opkomen. Doe alsof je een klein kind aanspreekt, hoor jezelf en stel jezelf gerust. Beloof er op een ander tijdstip aandacht aan te geven en stel jezelf nooit teleur.

Deze hele cursus is er voor gemaakt dat jij jezelf helemaal kan gaan accepteren en dat er geen enkele emotie meer weggedrukt hoeft te worden. Omarm alles aan jezelf ook je negatieve emoties en wees er dikke vrienden mee.

Je hebt deze emoties nodig om gelukkig te zijn dus waarom ben je er nog bang voor? Probeer er zo naar te kijken dat alles wat jou raakt een cadeautje is om van te leren. Weet dat een opkomende emotie tijdelijk is, het gaat weer over. Zo kun je jezelf iedere keer gerust stellen.

