



'Patience, young grasshopper...'

Soms is het heel lastig om te blijven vertrouwen op jezelf en het proces waarin je zit. Saboterende gedachten komen op en proberen je van je pad te halen, ondermijnen je en trekken je terug naar je oude identiteit die je juist zo graag wilt loslaten.

Deze oefening helpt je tegenwicht te bieden aan wat je monkey brain op je af slingert.

In de eerste kolom schrijf je je grootste saboteurs op. Ik heb hier ruimte gegeven voor 7 van die gedachten - uiteraard is het helemaal goed om er meer te identificeren. Ik raad je zelfs aan om, zodra je denkt 'ik weet er niet meer', nog minstens 3 eruit te persen - die verrassen je vaak het meest en brengen je het verst. Daarna ga je in de tweede kolom de gedachten/geloven opschrijven die je tegenover de saboteurs zet. Het geeft niet dat je deze nieuwe gedachten nog niet gelooft - dat is juist wat je gaat doen wanneer je ze inzet. Zorg ervoor dat je positieve bewoordingen gebruikt voor je nieuwe gedachten.

Voorbeeld:

Oude gedachte:

Eet de rest van die reep nou maar op, je weet dat je uiteindelijk toch toegeeft.

Nieuwe gedachte:

~~Ik hoef de rest van die reep niet op te eten~~

Ik geniet intens van een klein stukje chocolade en dat is genoeg voor mij

Wees zo specifiek als je kunt en geef jezelf de ruimte en de tijd om te veranderen: je leert door herhaling en oefening.

Voor vragen kun je mailen of contact opnemen via Social Media! :)



Oude overtuiging	Nieuwe gedachte

Succes en... You got this!

Liefs, Marieke