

BOOST YOUR INNER SELF YOUR TIME TO SHINE

SESSIE 10: KRACHTIGE IMPACT OP JE ZELFBEELD VIA HET MENTALE PLAN



Inge Ketels

Bureau Stroom

stroom in je werk



Krachtige impact op je zelfbeeld via het mentale plan

10.1	Hoe je krachtig impact hebt met positieve zelfinstructie	3
10.2	Geef jezelf redenen om jezelf graag te zien	4

10.1 Hoe je krachtig impact hebt met positieve zelfinstructie

Ben benieuwd: Welk zicht heb jij ondertussen gekregen op jouw gedachten?
Waardoor merk je dat je nu al krachtiger in je leven staat?
Wat gaat er gemakkelijker?

Die negatieve spiraal van gedachten opmerken is de eerste stap en een hele belangrijke!

Volgende stap is je gedachten ombuigen en zo terechtkomen in een opwaartse spiraal. Daarin is dit ontzettend helpend:

10.1 Hoe je krachtig impact hebt met positieve zelfinstructie 15:23

Zelfinstructies of affirmaties, we doen het zo vaak. Telkens als we iets regelmatig in onszelf herhalen!

Meestal gebruiken we het onbewust echter in de negatieve zin, zoals "wat ben ik toch een oen!", "ik maak echt wel steeds een verkeerde keuze". Dit soort van instructies geven ons een onprettig gevoel en belemmeren ons in ons doen. Of we maken onszelf bang ...

Positieve zelfinstructie, of ook affirmaties genoemd, helpen je geloven in jezelf en jouw kunnen.

Zoals vele van de oefeningen in de training loont ook deze de moeite om te doen. Ervaar wat het met je doet om de oefening al schrijvend te doen. Door je gedachten op te schrijven, houd je ze langer vast. Door in twee kolommen te schrijven, links de affirmatie en rechts de gedachte die in je opkomt, merk je wat er met je gedachten gebeurt en met je beeld op de realiteit.

Stel je eens voor dat je in te spiegel kijkt, glimlacht en dat jouw ogen je liefdevol aankijken?

Ga eens aan de slag met:

- “ik hou iedere dag meer van mezelf”
- “ik ben bereid om iedere dag meer van mezelf te houden”
- “ik leer om iedere dag meer van mezelf te houden”
- “ik hou van mezelf ook al maak ik al eens een verkeerde keuze”
- “ik ben bereid om ieder dag van mijn ervaringen te leren”
- “ik leer ieder dag van mijn ervaringen”

Waar kan je nog inspiratie vinden? Ga eens naar de bibliotheek of naar de boekenwinkel, snuister rond tussen tal van boeken. Google er op los, er is zoveel te vinden. Experimenteer, oefen en herhaal en herhaal tot werken met (positieve) affirmaties een lieve lust wordt. Een goed basisboek is *‘Je kan je leven helen’* van Louise Hay.

Zet positieve zelfinstructies op je dagelijkse menu. Affirmeer wat je wil bereiken:

- alsof het er al is, bv. ik voel me goed in mijn vel
- gericht op het positieve: schrap ‘niet’, willen en zou. Bv. ik snoep niet, wordt ‘ik vind het prettig om gezond te eten’. ‘Ik wil een andere job’, wordt ‘ik hou van een job die ik met plezier kan doen’
- en dan merk je een keer dat er iets verandert ...

Er is slechts één iemand die je kunt veranderen en dat ben jijzelf.

Succes ermee.

10.2 Geef jezelf redenen om jezelf graag te zien

Misschien heb je ondertussen al heel wat dagen in een dagboek geschreven over de ervaringen waar je dankbaar voor was. We nodigen je uit om dit dagboek nog uit te breiden.

10.2 Geef jezelf redenen om jezelf graag te zien 4:45

Geef jezelf redenen om jou graag te zien. Schrijf je successen op! Begin klein, het mogen dingen zijn die banaal of van weinig belang lijken te zijn. Een glimlach is ook iets anders dan een schaterlach en toch kan een glimlach je hart verwarmen. Richt je aandacht op de stappen die je zet of gezet hebt. Dingen waarvan je het prettig vond dat ze via jou tot stand zijn gekomen. Redenen waarom je je zelf aangenaam vindt, karaktertrekjes waar je trots op bent. Feliciteer jezelf met je lijstje. Geef jezelf redenen om iets te vieren of om je te belonen.

Kijk zo nu en dan naar jouw lijst van dingen die je van jezelf waardeert. Het wordt een boek vol herinneringen aan kleine en grootse successen. Terwijl je leest of terwijl je het terugleest, merk je zoveel redenen om jezelf graag te zien. Zo kan je lijst een hulpmiddel zijn om - als je in een negatieve spiraal terechtkomt - die terug om te buigen.

En ... zelfs als je kritiek krijgt, mag je jezelf graag blijven zien. **“Elk nadeel heb zijn voordeel”** zei Johan Cruijff

Heb je hier iets bij van “bwaaah” of van “wat zou dat toch”?

Dan graag een uitnodiging om redenen te vinden om jezelf graag te zien, om een affirmatie te formuleren waar je steeds blijver van wordt.

En ook hier “wees een beetje lief en een beetje mild met je gedachten over jezelf”. Wat je over een situatie denkt, bepaalt hoe jij je voelt.