

WERKBOEK

voor

mensen die onaardig voor zichzelf zijn



7 tips om aardiger te worden
(voor jezelf!)

Een boekje van Hartenwerk

Voorwoord

Dit boekje heb ik geschreven voor mensen die onaardig en streng naar zichzelf zijn. Die altijd maar afgestemd zijn op anderen, het goed willen doen en willen voorkomen dat ze anderen teleurstellen. En ondertussen vergeten wat ze zélf willen.

De hoogste tijd om stil te staan bij jezelf!

Ik heb een aantal opdrachten die je gaan helpen om *rustig* naar jezelf te luisteren. Want dat is het begin van “aardig worden voor jezelf”!

Raymonde



I. Ochtend schrijven

Pak een pen en een schrijfschrift.

Schrijf 20-30 minuten lang op waar je hoofd vol van is. Waar je je zorgen over maakt, wat je nog moet, wat je voelt, wat je niet wilt en ga zo maar door. Blijf zitten en doorschrijven. Ook als je niks meer weet. Er komt namelijk altijd wat. Ook al denk je: ik weet niet wat ik moet schrijven. Of dat je haast voelt om weer wat anders te gaan doen. Schrijf dat op.

Het gaat erom dat je 'los' schrijft. Geen mooie of logische verhalen. Het gaat er alleen maar om dat je je gedachte *vangt* en opschrijft. Precies de gedachten van dát moment.

Doe dit. En ervaar het effect. Neem jezelf voor om dit een tijdje te blijven doen.



2. Wat wil ik?

Een belangrijke vraag. Vaak staan we hier niet zo bewust bij stil. Het is goed je bij ieder gebied in je leven je een aantal dingen af te vragen. Wat vind ik belangrijk? Waar gaat het voor mij om? Hoe uit zich dat? Wat betekent dat praktisch?

Loop de belangrijkste gebieden in je leven langs. Denk aan: werk, thuis, relatie, kinderen, familie, geloof, sport, vrije tijd etc. En ga ieder gebied beschrijven aan de hand van bovenstaande vragen.



3. Ik zeg ja

Waar zeg jij ja in plaats van nee? Ga na waar en wanneer je het moeilijk vindt om nee te zeggen. Om helemaal jezelf te zijn en te zeggen wat je te zeggen hebt.

Verken het. Kijk eens goed naar die specifieke situatie.

Waar ligt het aan dat jij je ongemakkelijk of onveilig voelt?

Waar deins je voor terug?

Stel, dat je met niemand rekening hoeft te houden...wat zou je dan (zelf) willen? En wat zou je dan zeggen?

Schrijf dit voor jezelf uit.



4. Sterk en stevig!

Op welke terreinen voel jij je sterk en stevig? Waar ben jij goed in? Wat kunnen mensen aan jou overlaten? Wat gaat bij jou vanzelf? Wat is echt jouw gebied, jouw ding, jouw talent? Schrijf dat op. Glimlach. Wees trots. Vergeet dit niet.



5. Lastige dingen doen

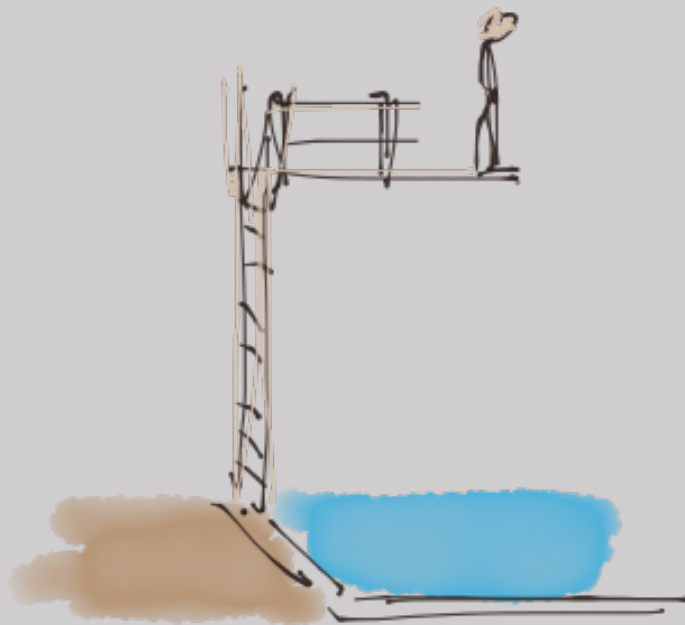
Heb je iets lastigs liggen? Iets waar je tegenop ziet?

Ga zitten en ga een paar minuten schrijven!

Schrijf op waarom je iets lastig vindt. Wat gaat er allemaal door je hoofd? Waar zie je tegenop? Geef ruimte aan alle gedachten en gevoelens en moffel niks weg.

Hak vervolgens de klus in stukken. In welke stukken kun je de klus opdelen? Waar kan je mee beginnen? En wat is de volgende stap? Schrijf de stappen op. Maak een stappenplan.

Heb je ergens hulp bij nodig? Bedenk wie je kan helpen. En vraag het.

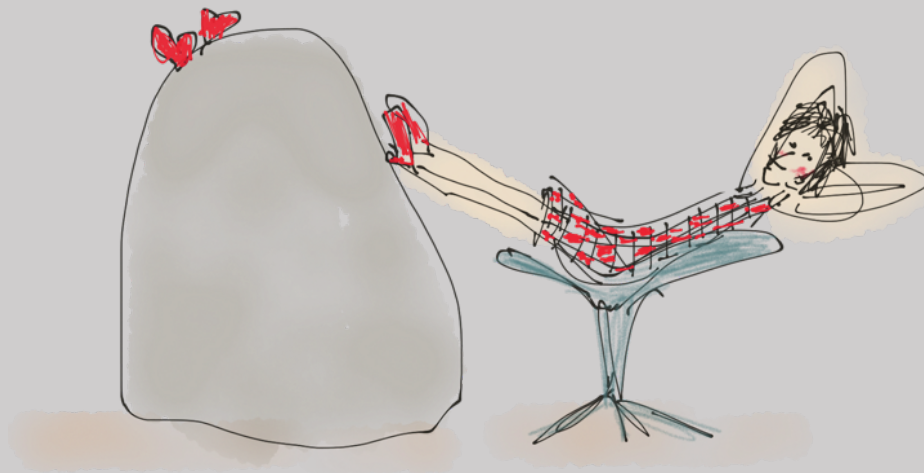


6. Goed voor jezelf zorgen

Slapen. Bewegen. Voeding.

Alle drie zijn ze belangrijk om je lekker te voelen. Op welk vlak doe jij het goed? En op welk vlak kan jij nog beter voor jezelf zorgen? Wees eerlijk. Bepaal kleine, haalbare stappen die je kan zetten. Iets wat je een tijdje kan volhouden. En kijk of je een buddy/maatje hebt die met je meedoet.

Begin. Iedere keer weer opnieuw. Ook als je het een dag wat bont hebt gemaakt.



7. Wat wil ik anders?

Een belangrijke vraag. Zijn er dingen die je anders zou willen? Stel die vraag aan jezelf voor alle belangrijke gebieden in je leven, zoals werk, thuis, relatie, geloof, kinderen, familie, sport.

Iets er iets dat je anders wilt, wat je wil leren, wat je zou willen veranderen? Kijk wat het eerste is dat bij je opkomt. Schrijf dat op. Wat voor oplossingen kun je hiervoor bedenken? Schrijf die ook op. Wat kun je op de korte termijn al gaan doen?



8. Wil je meer?

Is het gelukt om rustig de tijd te nemen en te luisteren naar je eigen antwoorden? Als je dat doet, kan er al veel veranderen.

Mocht je meer nodig hebben om je lekker te voelen, kijk dan eens op mijn site www.hartenwerk.nl. Daar vind je oa:

- Mijn blogs
- Werk-sessies
- Persoonlijke groei trajecten

Bel of mail me, als je vragen hebt, twijfelt of wel hulp kunt gebruiken.

Hartelijke groet, Raymonde
06 24267980

