

Jouw zelfbewustzijn is van cruciaal belang. Beschrijf op een gedetailleerde manier jouw visie voor de toekomst:

a) Identiteit en zelfpresentatie:

- Wie ben jij? Hoe communiceer jij? Hoe gedraag jij je? Hoe kleed jij je? Hoe wordt je gezien door anderen? Wat zeggen zij over jou? Hoe zie je jezelf? Hoe praat je tegen jezelf? Hoe betrouwbaar ben je voor jezelf? Wat als er iets misgaat? Wat kan je eraan doen?

b) Vriendschappen:

- Wie zijn jouw vrienden? Hoeveel vrienden heb je? Wat doen jullie in je vrije tijd? Hoe vaak ontmoeten jullie elkaar? Waar heb je hen ontmoet?

c) Interactie met anderen:

- Wie zijn de andere mensen in je leven? Hoe communiceer je met hen? Welke acties onderneem je voor hen en welke niet?

d) Werk:

- Waar werk je? Wat zijn jouw verantwoordelijkheden op het werk? Wie zijn jouw collega's? Hoe voel je je wanneer je 's ochtends opstaat en hoe voel je je wanneer je 's avonds na een werkdag gaat slapen?

e) Relaties:

- Heb je een partner? Zo ja, wie is dat? Hoe gedraagt hij/zij zich? Wat zijn zijn/haar positieve en negatieve eigenschappen?

f) Vrije tijd met je partner:

- Stel je een concrete situatie voor waarin jullie allebei een vrije dag hebben. Hoe ziet jullie ochtend eruit? Wie zet de koffie, hoe ontbijten jullie en wat eten jullie? Hoe kijkt je partner naar jou? Hoe voel je je dan?

g) Relatie met je partner:

- Wat kan je doen voor je partner en wat wil je nooit doen? Waar ligt de grens?

h) Tijd doorbrengen met je kind:

- Stel je een concrete situatie voor waarin je 3 vrije uren met je kind doorbrengt. Waar gaan jullie naartoe? Waar praten jullie over? Hoe voel je je? Hoe voelt je kind zich? Wat doen jullie samen? Hoe kijken jij en je kind naar elkaar?

i) Ontmoeting met je ex-partner:

- Hoe begroeten jullie elkaar wanneer je ex-partner het kind terugbrengt? Wat zegt je kind tegen jou wanneer hij/zij binnenkomt? Wat zegt je ex-partner? Hoe reageer je? Hoe zou je deze communicatie beschrijven? Hoe voel je je? Wat gaat er door je gedachten? Wat doe je nog die dag?

j) Familie:

- Hoe onderhoud je contact met je familie? Met wie heb je contact? Hoe vaak zie je ze per week/maand/jaar? Wat zijn hun sterke en zwakke punten? Hoe kunnen ze jou ondersteunen? Wat kan jij voor hen doen? Hoe voel je je bij hen? Hoe voel je je zonder hen?

k) Tijd alleen thuis:

- Hoe breng je je tijd alleen thuis door? Wat betekent het voor jou om alleen te zijn? Wat kan je doen? Wat kan deze tijd voor jou betekenen? Hoe voel je je? Hoe voel je je thuis en wat betekent jouw huis voor jou? Wat moet er gebeuren zodat je kunt zeggen: "Ik geniet van mijn tijd alleen thuis"?

l) Hobby's:

- Heb je hobby's? Zo ja, welke? Hoe vaak beoefen je ze per week? Doe je het alleen of met anderen? Wat halen je hobby's voor jou naar boven?

m) Advies van je toekomstige zelf:

- Wat zou jij vandaag willen horen van jezelf in de toekomst?

Dit is je visie voor de toekomst in alle levensgebieden die mogelijk over het hoofd zijn gezien. Het hebben van een visie is van groot belang, omdat het je in staat stelt te zien wat werkelijk belangrijk is in je leven.

"Jij uit de toekomst"-affirmatie:

2. Visualiseer een situatie waarin je de versie van jezelf in de toekomst ontmoet. Beeld je een gedetailleerde situatie in: wat draag je, lach je of niet, en zo ja,

hoe? Hoe beweeg je, met wie praat je en hoe? Verbind dit beeld met een gevoel van succes en geluk. Denk terug aan momenten waarop je trots was op jezelf, wanneer je succes behaalde en wanneer je je oprecht gelukkig voelde. Herhaal dit gevoel telkens wanneer je beelden van je toekomstige zelf in je hoofd hebt. Doe dit dagelijks.

Identificeren van obstakels:

3. Identificeer specifieke situatie in je leven waarin je momenteel vastloopt. Onderzoek welke schadelijke denk- of gedragspatronen aangepakt moeten worden om deze obstakels te overwinnen. Kies een casus waar je aan wilt werken, bijvoorbeeld je ex-partner, je huidige partner, je werk of een andere situatie. Beschrijf het verhaal volledig en wees eerlijk. Gebruik verschillende kleuren om de volgende aspecten te markeren:

- a) Emoties en gevoelens
- b) Overtuigingen en principes
- c) Gedachten
- d) Gedrag, acties, beslissingen
- e) Gewoonten en patronen (bv. "Ik doe het altijd weer!")
- f) Resultaten
- g) Ervaringen

Er zijn vier categorieën:

1. Alles wat verband houdt met het onderbewuste
2. Alles wat verband houdt met het bewuste
3. Alles wat actiegericht is
4. Alles wat resultaatgericht is
5. Alles wat gericht is op ervaringen

Kies zelf de kleuren.

4. Analyseer je gedachten, emoties, ervaringen en alles wat je leven binnenkomt (mensen en situaties) aan de hand van het stickman-model. Kijk waar de discrepantie ligt met je visie. Beantwoord de volgende vragen:

- a) Wie moet je worden?
- b) Wat is de juiste houding?

- c) Welke overtuigingen moet je veranderen?
- d) Welk zelfvertrouwen moet je opbouwen?
- e) Hoe moet je denkpatroon veranderen?
- f) Hoe moeten je relaties veranderen?
- g) Hoe moet je omgaan met andere mensen?
- h) Welke beslissingen moet je nemen om je toekomst werkelijkheid te maken?
- i) Hoe kun je anders naar je ervaringen kijken om die toekomst werkelijkheid te maken?

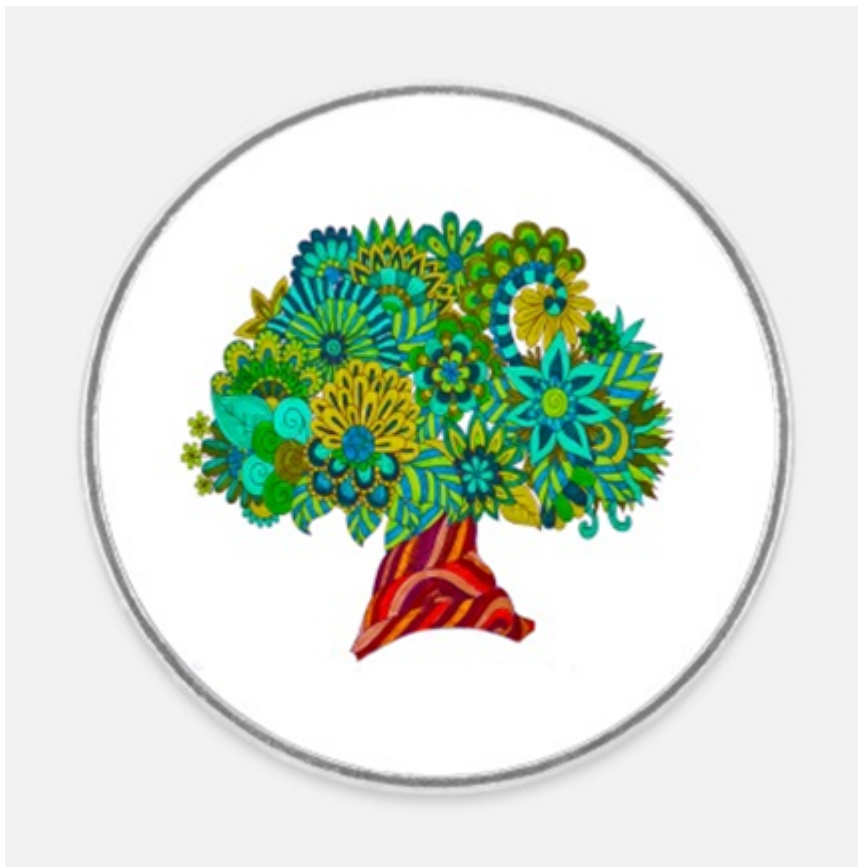
6. Ik begrijp dat het confronterend kan zijn om moeilijke situaties opnieuw te doorlopen. In zulke gevallen kan het nuttig zijn om de principes van Ho'oponopono toe te passen, een traditionele Hawaïaanse methode van geestelijke zuivering. Hierbij worden vier zinnen herhaald:

- a) Vergeef me. Het spijt me. Dank je. Ik hou van je.

Deze krachtige woorden stellen je in staat om de verantwoordelijkheid te nemen en zelf (!) de essentie van het probleem te onderzoeken, om zo de gevolgen ervan te neutraliseren. Je bent bewust van het probleem en de mogelijke consequenties, je trekt er lering uit en je bevrijdt jezelf ervan. Op deze manier kun je zonder schuldgevoel of negatieve gedachten naar de toekomst kijken.

7. Jij bent uniek. Ieder individu begint zijn of haar levensreis vanuit een ander perspectief. Anderen kunnen je niet volledig beoordelen, omdat zij niet weten wat jij hebt meegemaakt in het leven. Daarnaast kun je jezelf ook niet objectief beoordelen, omdat je jezelf niet van buitenaf kunt zien. Hier zijn enkele punten om te overwegen om nu een gezonde zelfbeeld te creëren:
- a) Wat ben je waard in het leven?
 - b) Waar heb je recht op?
 - c) Wat is jouw verplichting?
 - d) Hoe wil je behandeld worden?
 - e) Welke relatie met je kinderen wil je hebben?
 - f) Welke mensen komen in je leven voor?

8. Mandala oefening. Teken een cirkel op een mooi blad papier. Doe jouw ogen dicht en breng het gevoel van gelukkig zijn terug in jouw gedachten. Denk 2-3 min na over hoe je je voelt als je met vertrouwen naar de toekomst kijkt. Denk terug aan de manier waarop je toen praatte, stapte, hoe je naar de mensen keek. Waar voelde je dit geluk? In je buik of misschien je hart? Wat waren jouw gedachten? Begin dit te tekenen in de cirkel. Je kan 10-15 min tekenen, of zelfs langer. Geef jouw mandala een naam. Schrijf rond de cirkel jouw support punten: mensen, dieren, situaties, activiteiten, plaatsen, gebeurtenissen die je leven beter maken of je hulp bieden als het nodig is. Gebruik verschillende kleuren. Plaats jouw mandala op een zichtbare plaats. Kijk naar de tekening en de punten. Je kan altijd iets toevoegen. Welke bronnen in je leven heb je ontdekt?



Mandala. (Bron: Internet)

Zelfbewustheid puntje op de i

9. Je hebt al jouw toekomstvisie, je weet wat ben je waard in het leven en hoe je behandeld wil worden en welke band je wilt creëren met de mensen om je heen.

Elke ochtend wanneer je wakker wordt, doe een strekoefening en denk over waar je dankbaar voor bent vandaag. Word rustig wakker, wees voorzichtig voor je lichaam. Wanneer je wakker bent, maak 6 - 10 van deze zinnen af. Doe er niet langer dan 10 minuten over.

- a) Het uitschrijven van mijn visie geeft mij
- b) Als ik 5% meer bewust van mijn acties word dan
- c) Als ik 5% meer bewust word van mijn relaties met de anderen dan
- d) Als ik 5% meer bewust word van wat ik in het leven waard ben dan
- e) Als ik 5% meer bewust word van mijn innerlijke bronnen dan
- f) Als ik 5% meer bewust word van welke impact de buitenwereld op mij heeft dan
- g) Als ik 5% meer bewust word van mijn zorgen dan
- h) Als ik 5% meer bewust word van mijn mogelijkheden dan
- i) Als ik 5% meer bewust word van mijn doelen dan
- j) Als ik 5% meer bewust word van wat ik professioneel in het leven wil doen dan
- k) Als ik 5% meer bewust word van wat mij belemmert dan
- l) Als ik met 5% meer bewust word van wat impact op mijn zelfbeeld heeft dan

Schrijf het minimum 2 weken lang. Elke avond maak je een paar minuten vrij om de antwoorden te vergelijken. Jouw zelfbewustheid en discipline zullen groeien.

Wat te doen in stresssituaties

10. Ik elke stresssituatie, vooral wanneer je in een ruimte zit met je ex partner:
- a. Je ademt rustig
 - b. Tel jouw ademhalingen tot 10
 - c. Denk dat het maar een moment is van je leven, denk aan je visie
 - d. Je bent veilig
 - e. Je weet heel goed wie je bent
 - f. Wat anderen over jou zeggen is enkel hun mening. Er zijn 7,888 miljard mensen op aarde. Iedereen heeft zijn mening.
 - g. Het probleem van een ander is niet jouw probleem
 - h. Je weet wat je doet
 - i. Jouw energie blijft bij jou
 - j. Je bent beschermd omdat je de liefde bent <3

