

WEEK 5

Light up your day



WELKE ZELFBEELDEN HERKEN JIJ BIJ JEZELF DIE JOU IN DE WEG STAAN?

Opdracht 1:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ik ben onzeker | <input type="checkbox"/> Ik ben een controlfreak |
| <input type="checkbox"/> Ik ben te lief | <input type="checkbox"/> ik neem teveel ruimte in |
| <input type="checkbox"/> Ik ben te streng | <input type="checkbox"/> ik neem te weinig ruimte in |
| <input type="checkbox"/> Ik twijfel teveel | <input type="checkbox"/> ik ben lui |
| <input type="checkbox"/> Ik ben te chaotisch | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Kijk even naar wat je hebt opgeschreven. Neem dan even de tijd om na te gaan welke invloed de beelden op jou hebben.

Welk gevoel komt er bij je op; is dat bijvoorbeeld irritatie, falen of machteloosheid.

Alleen al door ze op te schrijven en te ervaren wat ze met ons doen, gaan we ze van een afstand bekijken. Hierdoor gaan ze al in kracht afnemen.

WEEK 5

Light up your day

VISUALISATIE VAN JOUW IDEALE ZELF

Opdracht 2:

Denk nog eens terug aan je intenties die je hebt gesteld toen je startte met deze challenge. Kies één intentie: We gaan nu jouw eigen zelfbeeld visualiseren. Welke eigenschappen heb je nodig om jouw intentie uit te laten komen. Wat mag je daarvoor voelen en ervaren?

Ga rustig zitten of liggen en sluit je ogen.
Richt je aandacht op je ademhaling.
Keer je aandacht naar binnen.
Voel hoe het is als jouw intentie is uitgekomen.
Zie nu als vanzelf een beeld ontstaan.
Een zelfbeeld gekoppeld aan jou intentie.
Welke eigenschappen bezit deze persoon?
Hoe voelt deze persoon zich en welk gedrag laat zij zien?
Wat zie je om je heen? Waar ben je?
Geniet van het beeld wanneer jouw intentie bereikt is
Sla het beeld op ter inspiratie op jouw verdere reis.



WEEK 5

Light up your day

Gebruik nu deze ruimte om te tekenen en/of beelden te verzamelen van wat je in de visualisatie hebt ervaren. Zo maak je het concreet en kun je de positieve gevoelens makkelijker ophalen.

