

Werkboek

"Als je echt in jezelf gelooft, kun je alles bereiken."

Voordat we beginnen, is de boodschap van mij aan jou om te weten dat je genoeg bent. Jij bent uniek. Je bent geweldig. Net als je vingerafdrukken heeft niemand anders in de hele wereld jouw unieke talenten, vaardigheden, passies en ervaringen. Alles wat je hebt meegemaakt, heeft je hier naar dit moment gebracht. Elke uitdaging was een kans om te leren, te groeien, te ontwikkelen, te worden wie je bent en alles waartoe je in staat bent.

"Als je echt in jezelf gelooft, kun je alles bereiken." Dit inspirerende werkboek helpt je gevoel van eigenwaarde omhoog te laten schieten door middel van de volgende oefeningen. Neem de tijd om elk gedeelte in je eigen tempo door te nemen en raadpleeg het dagelijks.

De oefening 'zelfwaardering'

Geef jezelf de zelfwaardering die je verdient. Eigenwaarde komt voort uit wat we over onszelf denken, voelen en geloven. De kunst van het beoefenen van zelfwaardering kan je gevoel van eigenwaarde en je zelfvertrouwen enorm vergroten.

Jezelf complimenten geven is krachtiger dan complimenten krijgen van anderen. Als je vriendelijke woorden tegen jezelf zegt, neemt jouw bewustzijn dit aan. Je bewustzijn weet niet waar deze woorden vandaan komen en kan het ook niks schelen. Het neemt ze gewoon op. Elk woord dat je tegen jezelf zegt, vormt een blauwdruk, en je lichaam reageert op de bevelen die je aan je geest geeft. Daarom werkt de volgende oefening heel goed.

De oefening om jezelf complimenten te geven:

Schrijf tien verschillende manieren op om jezelf een compliment te geven, en neem even de tijd om diep in te gaan op alle dingen die jou uniek en speciaal maken. *Voorbeelden: "Ik ben grappig / ik kan goed luisteren / ik ben goed in het oplossen van problemen."*

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

De 'Ik ben genoeg'-oefening

Herinner jezelf er elke dag aan dat je genoeg bent. De langste relatie die je ooit in je leven zult hebben, is de relatie die je met jezelf hebt, dus begin verliefd op jezelf te worden.

Zelfvertrouwen en een hoog zelfbeeld hebben kan veel krachtiger zijn dan het op het eerste gezicht lijkt. Wanneer iemand zelfverzekerd en zeker is van zichzelf - oprecht gelooft dat hij genoeg is - kan hij overvloed in het leven bereiken. We hebben allemaal wensen, behoeften en verlangens, maar veel mensen realiseren zich niet dat hun vertrouwen de sleutel is om hun doelen te bereiken.

Elke dag 'Ik ben genoeg' tegen jezelf zeggen is een geweldige oefening. De kracht ligt echter in het elke dag opschrijven ervan, zodat je het in je onderbewustzijn kunt vastleggen. Door dit te doen, zul je merken dat je zelfvertrouwen toeneemt. Je kunt 'ik ben genoeg' op je badkamerspiegel schrijven of op een post-it-briefje dat ergens geplakt zit wat je elke dag kunt zien. Zorg ervoor dat je het elke dag herhaalt.

De 'Ik ben genoeg'-oefening:

Deze praktische oefening omvat ook creatief worden in je huis en werkruimte. Schrijf de woorden 'Ik ben genoeg' op waar je ze dagelijks zult zien - begin met het markeren van je spiegel.

Andere ideeën en plaatsen om het te schrijven:

- Als screensaver op je mobiele telefoon
- In een dagboek of agenda als dagelijkse herinnering
- Op het startscherm van je computer of tv
- Maak het aan als je wachtwoord (met andere tekens).
- Bewaar het als een sleutelhanger.

De 'ken ik niet' oefening

Vergeet harde en kritische woorden over jezelf..

Betrap jij jezelf wel eens op negatieve gedachten over jezelf? Let je vooral op de dingen die niet goed zijn van jezelf? Ga eens na waarom je dit zou doen?

Velen van ons hebben moeite om zichzelf volledig te accepteren. We vinden het misschien gemakkelijk om onze sterke punten te waarderen, maar we ontwikkelen een overweldigend gevoel van oordeel en afwijzing met betrekking tot onze gebreken en mislukkingen.

We zijn ons vaak niet eens bewust van de onvriendelijke woorden die we tegen onszelf zeggen. Ons brein is van nature hardwired om terug te keren naar alles wat "vertrouwd" is. Als we zo gewend zijn om negatieve dingen tegen onszelf te zeggen, is het NIET 'onbekend' om negatieve dingen tegen onszelf te zeggen, en we moeten dit veranderen. Onze geest

gaat van nature terug naar wat we gewend zijn. Daarom moeten we eerst erkennen en ons bewust worden van wat we tegen onszelf zeggen. Alleen dan kunnen we die kritische dialoog vervangen door een positieve bevestiging.

Door onze patronen en de blauwdruk die we hebben gevormd te begrijpen, krijgen we ook de kracht om ze te veranderen om het zelfrespect te krijgen dat we verdienen. Als je ooit onredelijk hard voor jezelf bent geweest, of het een uitdaging vindt om over je mislukkingen of zwakheden heen te komen, dan is dit hét moment om dit los te laten en aardig voor jezelf te zijn.

De "onbekend" oefening:

Stap 1: Schrijf alle harde woorden die je tegen jezelf zegt op in de eerste kolom hieronder (onbekende affirmaties). Erken gewoon dat ze binnenkort "onbekend" zullen worden en gun jezelf wat vriendelijkheid en mededogen.

Stap 2: Vervang alle harde woorden uit de eerste kolom met positieve woorden over jezelf in de tweede kolom (bekende affirmaties). Schrijf dus op wat je in plaats daarvan kunt zeggen.

Bijvoorbeeld:

Onbekende affirmatie: "Ik ben zo stom, ik krijg nooit iets goed."

Bekende affirmatie: "Dat ging niet zoals ik wilde, maar ik heb geleerd hoe ik het de volgende keer kan aanpakken."

Stap 3: Streep de woorden in de eerste kolom door (onbekende affirmaties) en focus alleen op het positieve. Deze oefening vergt bewuste inspanning om je taal te veranderen, maar door de positieve woorden op te schrijven, train je je brein om de dingen anders te zien.

Oefen dit zo veel als je kunt. Probeer jezelf te betrappen op negatieve affirmaties en verander deze in positieve woorden.

Onbekende affirmaties	Bekende affirmaties

De 'Vergeef jezelf'-oefening

Vergeef jezelf om verder te gaan.

Onszelf vergeven betekent ons helpen te genezen van elke pijn. We zijn vaak erg hard voor onszelf, en als we niet vergeven, houden we alleen maar meer pijn vast.

Vooruitgaan gaat over het loslaten van wat ons tegenhoudt door onszelf te vergeven voor fouten, gedachten, daden of mislukkingen uit het verleden. Je kunt jezelf toestaan jezelf te vergeven, omdat je niet wist wat je niet besepte voordat je het leerde.

Te vaak stellen we de behoeften van andere mensen boven de onze, en deze oefening gaat over het kunnen ontdekken en erkennen van de dingen die ons gelukkig maken.

Als we ons hartsverlangen volgen, hebben we een groter gevoel van doelgerichtheid. Je kunt dit doen door je aan te sluiten bij wat je als kind graag deed, vooral tussen de 7-14 jaar oud, en door aan te boren waar je unieke vaardigheden en talenten liggen. Als je de mogelijkheid hebt, kun je eventueel ook aan familieleden vragen wat je leuk vond, als je hulp nodig hebt.

We leiden vaak een druk leven, en we vergeten de simpele dingen die we vroeger leuk vonden als kinderen. Het kan een hobby zijn die je al een tijdje niet meer hebt opgepikt, een vaardigheid waar je goed in bent, een oefening die je leuk vindt, wat muziek opzetten en dansen, een idee dat je ooit moest bedenken, een interesse of onderwerp wilt studeren, of gewoon je favoriete boek lezen. Door je verlangens te erkennen en te respecteren, vertel je jezelf en anderen dat jij het waard bent.

De 'Vergeef jezelf'-oefening:

Gebruik deze ruimte hieronder om te ontdekken waar jouw lichtje van gaat branden. Neem echt even de tijd om te herinneren waar je van hield, vooral tussen de 7 en 14 jaar oud.

1. Schrijf op welke activiteiten je leuk vond in de leeftijd van 7-14 jaar:

2. Beantwoord deze vraag: "Waar voel ik me echt goed bij?"

3. Beantwoord deze vraag: "Waar krijg ik energie van?"

4. Doe je momenteel één van deze dingen?

Maak tijd om te doen wat dit is. Zet het in je agenda met tijd en datum erbij. (bv. schilderen, dansen, fietsen, nieuwe vaardigheden leren etc.).

De sleutel tot zelfrespect begint met van jezelf houden.

Onthoud dat je gevoel van eigenwaarde begint met jezelf volledig te accepteren en te weten dat jij genoeg bent. Als je op zoek bent naar succes, overvloed of vervulling in je persoonlijke leven, relaties of carrière, is het uitgangspunt altijd vertrouwen in jezelf te hebben. Het is een prachtig gevoel als je in jezelf gelooft, en hoe meer je zelfvertrouwen krijgt, hoe meer je zelfrespect groeit. Je verdient het om een vol leven te leiden.

We zijn ons vaak niet bewust van onze onderbewuste blokkades en waarom we onszelf saboteren, dus we blijven dezelfde patronen tegenkomen. De sleutel tot het ontsluiten van je volledige potentieel, geluk, succes, overvloed, vertrouwen en vervulling, ligt in je hoofd.