



INTRODUCTIE ZELFZORGTECHNIEKEN

Werkboek Dag 1

DAG 1

Welkom, superleuk dat we dit samen gaan doen. Laat je verrassen met wat je in 7 dagen kunt bereiken. Maar wat is nu het aller- allerbelangrijkste? Dat je hier de komende 7 dagen iedere dag een kwartiertje tot maximaal een half uurtje de tijd voor maakt. Veel mensen beginnen zo aan een cursus, vol goede moed en goede voornemens, maar haken dan ergens onder weg af. Omdat dat makkelijker is. Stel je voor dat je naar een bepaald punt gaat lopen, maar als je om de twee stappen van richting verandert, is de kans klein dat je er gaat komen.

Sommige dingen moet je niet overlaten aan het toeval of als het 'uitkomt', maar de koe bij de hoorns pakken en zelf het mogelijk maken. Alle hulp die we tegenwoordig hebben van de technologie en ons leven makkelijker zou moeten maken, maakt ons ook destructief tot een punt waar een hoop mensen zichzelf en de aarde verwaarlozen. Daarna zijn ze bereid om een hoop geld te betalen om balans weer te herstellen.

Ken je iemand die iets wenste en het kwam, voorbij alle verwachtingen uit? Stel je zou een huis wensen en vervolgens denk je meteen: "Dat kost zoveel euro, maar ik heb nog maar zo veel, dat gaat niet, ik kan het niet betalen etc... ". Alleen al door 'het gaat niet' te denken geef je gemixte signalen af 'ik wil het wel/ ik wil het niet' en in dit conflict gaat het sowieso niet lukken... Kinderen hebben vaak een andere gedachtegang, stel een kind zou iets wensen van de kerstman bijvoorbeeld, die wenst het gewoon en vertrouwt erop dat de kerstman het mogelijk maakt. Die gaat niet allerlei redenen bedenken waarom het wel/ niet mogelijk is... Het doen van de wens is jouw taak, of het mogelijk is of niet, is aan de creatie.

Om te voorkomen dat je in deze 7-daagse jezelf gaat saboteren en het echt mogelijk te maken neem ik je vandaag mee in dit proces en dat gaat het helemaal waard zijn. Pak je agenda er even bij. Heb je geen agenda? Pak dan een a4-tje en maak je agenda voor deze week.



Niet stiekem verder lezen he?! Eerst die agenda ;). Wat zijn de belangrijke dingen die je te doen hebt deze week? Schrijf ze op. Zelf vind ik het fijn om de tijden erbij te zetten, dan heb ik ook het overzicht van de tijdsblokken. Welke dingen zijn niet belangrijk en wil je liever niet doen? Liever uitbesteden? Van welke dingen gebeurt er eigenlijk niks ergs als je ze niet zou doen? Zie je hier mogelijkheden om jezelf wat meer vrij te plannen?

Schrijf nu op voor de komende 7 dagen wanneer je 30 minuten voor jezelf de tijd neemt om deze 7-daagse te doen, zonder dat je gestoord wordt. Laat dit niet iets worden wat je doet terwijl je bijvoorbeeld kinderen om je heen hebt rondrennen, maar zorg ervoor dat er voor je kids of huisdieren gezorgd wordt (als je die hebt) zodat jij 30 min per dag je volledige aandacht hiervoor hebt.

Het lijkt misschien simpel, een half uurtje per dag, maar in de praktijk blijkt het voor een hoop mensen moeilijk te zijn en ik zou jou een kickstart willen geven zodat jij niet sjaak afhaak wordt. Klaar met schrijven? Perfect! Dan mag je nu iets bedenken wat je jezelf gaat gunnen als je jezelf hieraan houdt en als het je lukt om die 7 dagen iedere dag 30 min met aandacht erbij te blijven. Dit kan vanalles zijn, groot of klein, maakt niet uit, als het maar iets is waar je echt blij van wordt. Schrijf op, als dit me lukt, gun ik mezelf

Wie zou jou als 'responsibility buddy' kunnen ondersteunen? Wie wordt jouw stok achter de deur? Bel iemand die dit voor je zou willen doen en spreek af dat hij of zij jou aan deze afspraak gaat houden. Wel leuk als diegene er ook iets aan heeft, dus bedenk iets leuks wat je voor diegene gaat doen als het jullie lukt.



Als het nou niet gaat lukken en je slaat bijvoorbeeld een les over of je haakt af, bedenk dan iets wat je gaat doen, wat je echt niet leuk vindt om te doen.... Bijvoorbeeld met een zak in een het park rondlopen om afval te rapen (ik noem maar wat) en deel dit met je buddy.

Ik vraag hier echt commitment van je, dus dat je niet met een instelling hier bent van: 'Oh ik zie wel of ik het ga doen.' Maar met de bereidheid het ook uit te voeren. Dus ook als ik je misschien vreemde dingen ga vragen om te doen ;)

Vertrouw het proces, het gaat het waard zijn.... Voor vandaag lijkt me dit meer dan genoeg:

- 1** Maak je agenda van de komende week, zet alles er in een ook het tijdslot wanneer je dit gaat doen voor de komende 7 dagen, leg je agenda of plak dit blaadje ergens op waar je het dagelijks kunt zien
- 2** Bel/ benader een buddy als stok achter de deur en spreek af wat jullie doen als het lukt en wat als je faalt
- 3** Spreek je commitment uit naar je buddy dat je 100% bereid bent dit te doen, anders kun je beter niet meedoen, ik wil dit alleen met mensen doen die dit echt willen uitproberen.

Dus zie jezelf voor de komende 7 dagen als een hartchirurg die operaties gepland heeft staan, je komt gewoon naar die 30 minuten afspraak met mij, zin of geen zin.... Besef ook dat je niet de resultaten zult ervaren als je half meedoet. Zoals met zo veel in het leven, wat je er in stopt haal je er uit, dus zet hem op! Ik heb alle vertrouwen in je dat je dit gaat lukken. Tot morgen, dan komt de eerste, misschien wat vreemde opdracht.

