

Veerkracht: helemaal jezelf zijn



Visualiseren, ervaren en realiseren van de persoon die je wenst te zijn.

Soms zit het niet mee in het leven en je ziet en ervaart vooral de zaken die tegenzitten in de wereld, in je werk, in je relaties en je voelt je bezorgd.

Deze oefening lost niet al je problemen op maar kan je helpen om ook een hoopvoller perspectief in te nemen en te ervaren. Zo ga je weer mogelijkheden zien om in beweging te komen en anders om te gaan met de uitdagingen waarmee je worstelt.

- A. Stel dat je in de toekomst helemaal jezelf bent zoals je wilt zijn: visualiseer *de beste versie van jezelf*. Stap helemaal in die ervaring en ervaar dit zo echt mogelijk in je lichaam en geest.

- B. Reflecteer hierop en noteer op een blad papier:
 1. Hoe voelt het in je lichaam wanneer je de beste versie van jezelf bent?
Let daarbij op:
 - a. Je lichaamshouding
 - b. Ademhaling
 - c. Spierspanning
 - d. Gezichtsuitdrukking
 2. Welke overtuigingen heb je dan:
 - a. Over jezelf
 - b. Over anderen
 - c. Over de wereld
 3. Wat doe je anders wanneer je de beste versie van jezelf bent?

- C. Wat houd je tegen om de beste versie van jezelf te zijn?
 - a. Wat heb je nodig om daar mee om te gaan?

- D. Welke drie stappen kun je als eerste nemen om op weg te gaan naar beste versie van jezelf?