

Inspiratie & Inzicht

Inzichten voor Voelen, denken, doen!

Het kan soms knap lastig zijn om gevoelens, gedachtes en je gedrag bewust te zijn en te uiten. Soms **voel** je het één, en **denk** en **doe** je iets heel anders...

Dit spiraal boekje is een verzameling van **oefeningen** en **inzichten** om **duidelijkheid** te krijgen en **inspiratie** op te doen.

Zodat jij **bewuster** en met meer **vertrouwen** jouw eigenwaarde een boost kan geven!

De teksten in dit boekje zijn tot stand gekomen door mijn ervaringen te bundelen, in ruim 32 jaar werk als psycho-sociaal therapeut, in mijn praktijk **Moon Consultancy**.





...Door te snel door het leven te gaan, vergeet je niet alleen waar je bent, maar je vergeet ook te genieten van de reis...

- Waar heb je afgelopen week écht van genoten?
- Hoe voelde dat toen voor jou?
- Kan je dat gevoel nu oproepen?
- Is er de komende dagen een moment dat jij het jezelf gunt, dit goede gevoel bewust te zijn?





... Een manier om te starten is,
stoppen met dralen.

BEGIN!

- Maak eens een omgekeerd 'to-do lijstje'.
- Leg een papiertje in het zicht en schrijf er telkens op nádat je iets hebt gedaan.
- Bekijk deze lijst aan het eind van de dag.
- Wat zie je? Wat zegt dit nu over jou?





...Leef jij jouw leven of laat jij je leven door verwachtingen van je omgeving?

We zijn het zo gewend om te doen, het beantwoorden aan wat we denken dat de omgeving van ons wil zien...

“Hoe gaat het?”...

“Het gaat goed...”

Je gedrag, jouw doen en laten...

Kijk eens kritisch naar jezelf en vraag je af:

Is dit werkelijk hoe ik ben, wie ik wil zijn, wat ik van mijzelf wil laten zien?







...Schildpadden kunnen je meer vertellen over de weg dan hazen...

Tijd!
Aandacht!
Focus!
Rust!

Hoe ziet jouw weg eruit van gedachte en idee naar je einddoel?



**Zolang ik leef...
wil ik sterven van geluk.**

Lukt het jou
om elke dag één
moment bewust te zijn
van jouw geluk-momentjes?





“Fear of missing out”

Je mist in je leven meer dan je meemaakt.
En dat is helemaal niet erg.
De angst om iets te missen terwijl
je er zelf niet bij bent.....

Vraag:

Mis je werkelijk iets essentieels als
je ergens niet bij bent?
Hoe kan jij je toch verbonden voelen?





**Hoe goed of slecht een situatie
ook is,
het zal altijd veranderen....**

Wat zijn jouw kwaliteiten om een netelige
situatie aan te vliegen? Hoe heb je dat
eerder aangepakt?

Zou je de kwaliteiten die je toen inzette, nu
kunnen gebruiken om een nieuwe uitda-
ging aan te gaan?







Logica brengt je van A naar B. Verbeelding brengt je overal.

Vrij associëren:

Stel: geld en tijd spelen geen rol... waar droom je van?

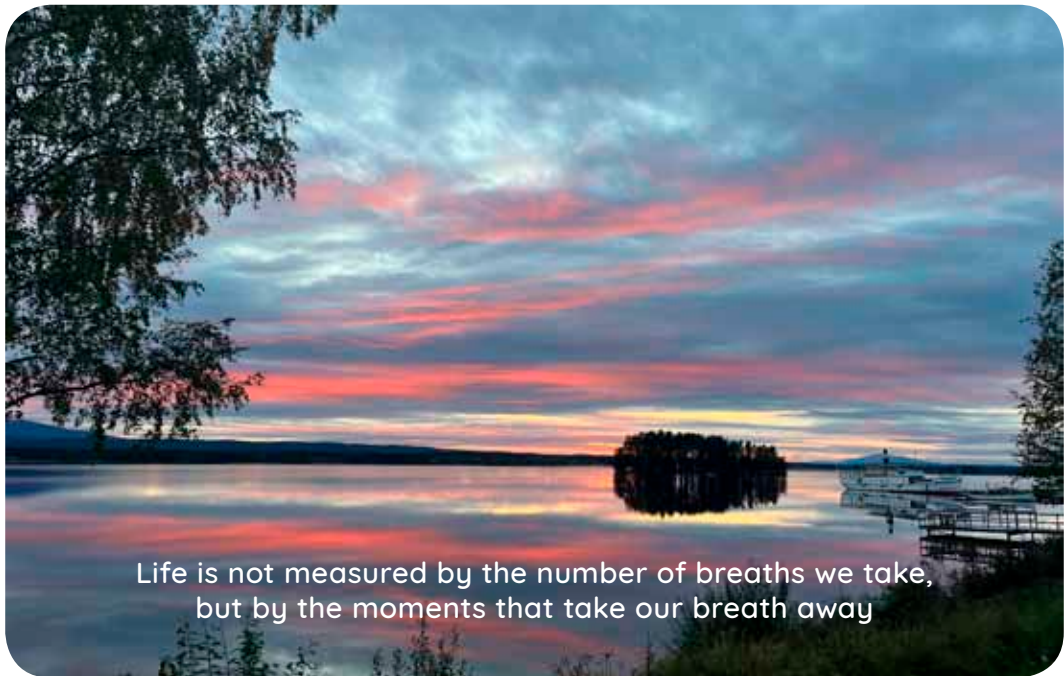


Durf jij...
buiten de lijntjes te kleuren?

Daag jezelf uit!
Zing hardop als je op je fiets zit!
Wens iedereen een goede dag
die je op straat passeert!







Life is not measured by the number of breaths we take,
but by the moments that take our breath away





Geloven in jezelf is, anderen er van bevrijden een bijdrage te moeten leveren aan jouw zelfbeeld...



**Om je dromen waar te maken,
moet je wel eerst wakker worden!**

Bedenk de stappen die jou in actie brengen
en motiveren om je droom te realiseren.
Maak een 'draai-boek' en koppel daar de
benodigde tijd en bijbehorende actie's aan.







Niets is blijvend,
behalve verandering...

Welke dingen in je leven vind je nu
belangrijk en hoe verschilt dat met een
jaar geleden?

Ben je er tevreden over?

Zie je welke ontwikkeling er
bij jou heeft plaatsgevonden?

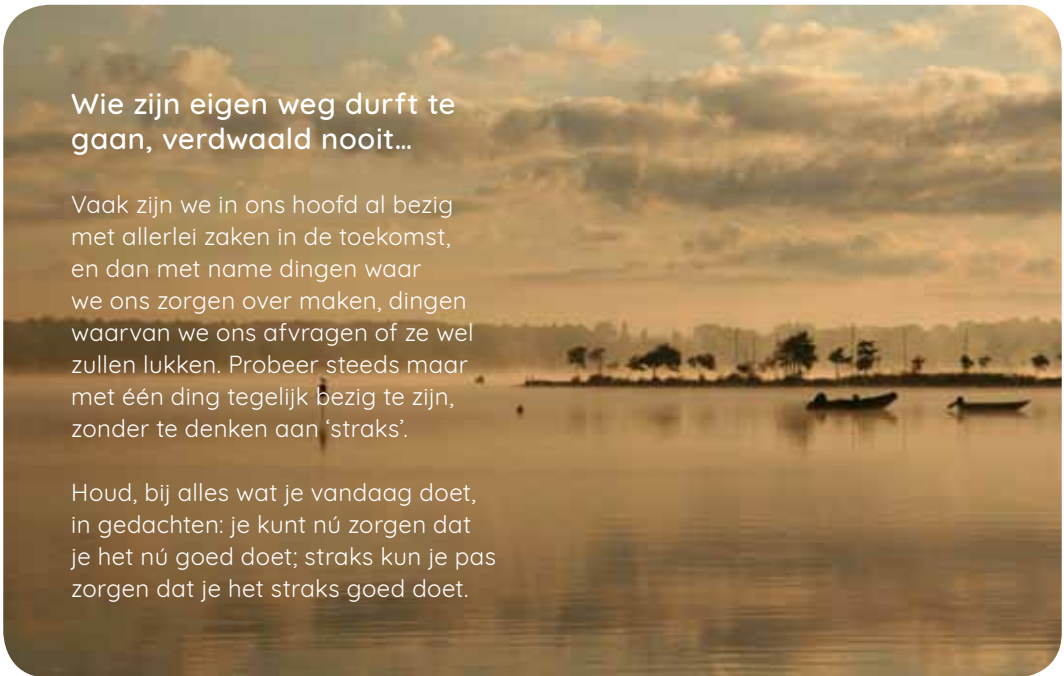
Geeft het je energie, geluk, tevredenheid?



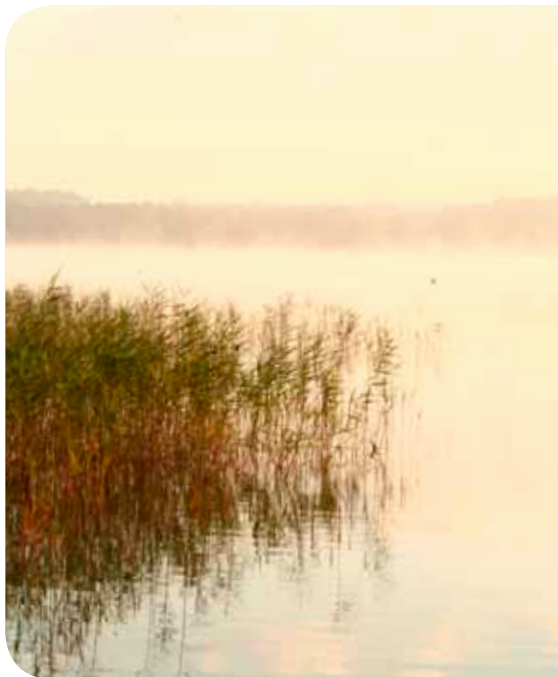
Wie zijn eigen weg durft te gaan, verdwaald nooit...

Vaak zijn we in ons hoofd al bezig met allerlei zaken in de toekomst, en dan met name dingen waar we ons zorgen over maken, dingen waarvan we ons afvragen of ze wel zullen lukken. Probeer steeds maar met één ding tegelijk bezig te zijn, zonder te denken aan 'straks'.

Houd, bij alles wat je vandaag doet, in gedachten: je kunt nú zorgen dat je het nú goed doet; straks kun je pas zorgen dat je het straks goed doet.







Als je de omstandigheden niet kan veranderen, verander dan de manier waarop je er naar kijkt.

Om jezelf hierbij te helpen, zou je in jouw omgeving kunnen vragen, met je mee te kijken en denken.

Ook kan je iemand in gedachte nemen die je vertrouwd, een mentor, vertrouwenspersoon, een belangrijke dierbare.

Wat zou deze persoon jou adviseren, aanraden, vertellen?



Ook het gevoel dat het levenstempo te hoog ligt?

Leer jezelf aan regelmatig
reflectiemomenten in te bouwen.

1. Wat was je aan het doen voor je aan deze opdracht begon?
2. Was dat belangrijk?
3. Waar wil je de komende uren tijd aan besteden?
4. Welke dingen kunnen dit plan dwarsbomen?
5. En welke dingen kunnen je plan juist laten slagen?





**Met teveel hooi op je vork, schiet je
in de stress, wat weer serieus
gevolgen kan hebben...**

Maak een overzicht van wat jou helpt op
deze gebieden:

- * Effectief functioneren
- * Toenemend zelfvertrouwen
- * Vergroten van je gezondheid
- * Versterken van je motivatie







Oefening:

Wat zijn jouw rollen?

Het definiëren van rollen heeft **niet** als doel om je leven op te delen in handzame hokjes die je gebruikt om je agenda te beheren...

Het biedt de **mogelijkheid** om je leven vanuit verschillende **perspectieven** te bezien en te zorgen voor **evenwicht** en **harmonie**!





Uitwaaien...

Wat zijn voor jou manieren om je hoofd leeg te maken?
Wanneer heb je juist dát voor het laatst gedaan?!

Opdracht:

Pak je agenda en blok momenten die je inplant voor jezelf.
Doe dit structureel, 1 keer per week of maand.

Gun jezelf deze ruimte!
Wie een 'fris hoofd' heeft, is vaak vele malen productiever...!



A photograph of a wooden fishing hut on stilts over the ocean. A fishing net is hanging from the hut, extending over the water. The sky is clear and blue.

Elke keer dat je denkt te weten hoe het bij een ander zit, zou er een alarmbel moeten gaan rinkelen...!

Dat noemen ze in de psychologie “projectie”. Iemand doet iets, jij projecteert jouw gedachte’s, ideeën en gevoelens: ‘weet’ waarom die ander zo doet... Een enkele keer zal je gelijk hebben.

Maar vaker zegt dit projecteren meer over jou dan die ander! Wees je bewust van dit mechanisme, stel vragen aan die ander, bespreek samen of jouw gedachte’s kloppen!





Perfectionisme leidt niet tot een perfect gevoel

Het leidt tot een onvolledig gevoel..

Met 'je best doen', is niets mis! Maar als iets nooit goed genoeg is, doe je jezelf ernstig tekort. Kijk eens kritisch naar jezelf met een mild hart en oog: is "Goed ook wel eens goed genoeg?"



Je hersenen kunnen zich op maar 1 ding echt goed concentreren. Daarom leidt multitasken tot stress.

Als jij je op 1 ding concentreert, heb je een aanzienlijke grotere kans te slagen.

Ben jij je bewust van het jezelf toestemming te geven om 1 ding te mogen doen?





Oefening

Reserveer elke week 15 of 30 minuten voor jezelf om na te denken over je persoonlijke passie, missie en doelen. Dit kan gaan over je privé leven, je relatie, je werk, jouw gezin...

Wat wil je deze week werkelijk bereiken, starten of afronden?





Ik heb geleerd dat moed niet de afwezigheid van angst is, maar juist de overwinning er op!

Oefening:

Wat is op dit moment je grootste angst, waar maak je je echt zorgen over?

Welke vaardigheden heb je nodig om je angsten om te zetten in een persoonlijke overwinning?






**Van iemand houden
betekent ook
de ander zien zonder
oordelen en aanname's....**

Kijk eens door de oppervlakte heen.
Wie zie je als het oordelen wegvalt?







**Een goede partner-relatie is niet alleen
een verbintenis tussen 2 mensen.**

Een partner-relatie kenmerkt zich ook door
het willen begrijpen van elkaars gekke, onnavolgbare,
excentrieke en vreemde trekjes...!





Sommige situaties zijn van dien aard dat niemand kan winnen.

Het beste wat je dan kan doen is accepteren of heel hard wegreppen...

Wat is de winst, wat is het verlies? Kan je daar mee leven?



Wat deed jij graag als kind?

Waar was je goed in?

Doe je tegenwoordig nog steeds datgene waar je als kind zo goed in was?

Welke vaardigheden en kwaliteiten heb je in jouw jonge jaren ontwikkeld en zet je nu (misschien in een net andere vorm) regelmatig in?





Waar droomde jij als kind van?

Wat wilde je graag worden, later als je groot zou zijn?!

Wat is er van uit gekomen?






Het jonge kind...

Wat wil jij met terugwerkende
kracht duidelijk zeggen, tegen jezelf?

Denk aan een steunende en
troostende gedachte, emotie en actie.







De meeste kinderen willen graag hun ouders behagen.

Hoe was dat bij jou?

Kreeg je erkenning en bevestiging?

Hoe ga je nu hiermee om naar jouw eigen kinderen of voor jou belangrijke anderen in je naaste omgeving?



Waar kan jij écht heel blij van worden?

Waar geniet je van?

Ben jij een ander mens als je zichtbaar geniet en hier bewust van bent?

Wat zien anderen op zo'n moment bij jou, hoe zie je eruit?







Zoek eens een foto op van jezelf die gemaakt is op een fijn, mooi moment waar je goede herinneringen aan hebt.

Kijk naar de foto en laat de gevoelens toe die bij de herinnering horen.

Bedenk wat de komende dagen momenten zijn dat het heel zinvol kan zijn om die foto met bijbehorende positieve emoties te bekijken!





Rolmodellen

Wie bewonder jij, dichtbij of op afstand?

Welke eigenschappen zie je?

Welke eigenschappen vind je bijzonder?

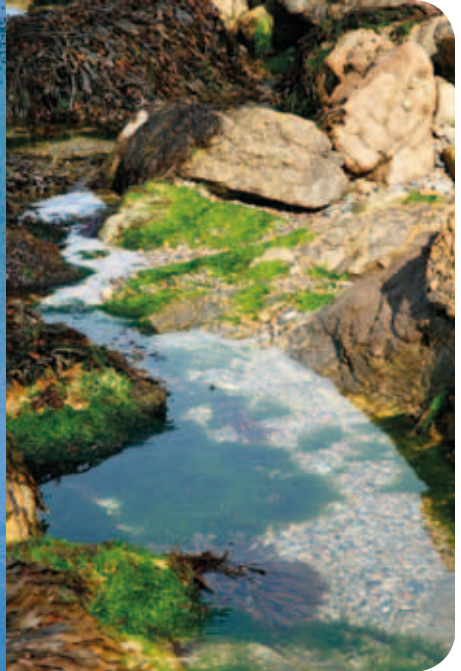
Heb jij deze ook, of zou je jezelf hierin willen ontwikkelen en trainen?



Ben jij voldoende zichtbaar voor jezelf en jouw omgeving?

Wat wil jij dat anderen van jou zien, hoe wil je dat anderen jou beleven en waarnemen?

Welke vaardigheden of kwaliteiten kan jij inzetten om indruk te maken op anderen: datgene wat jij wilt hoe anderen jou onthouden?!







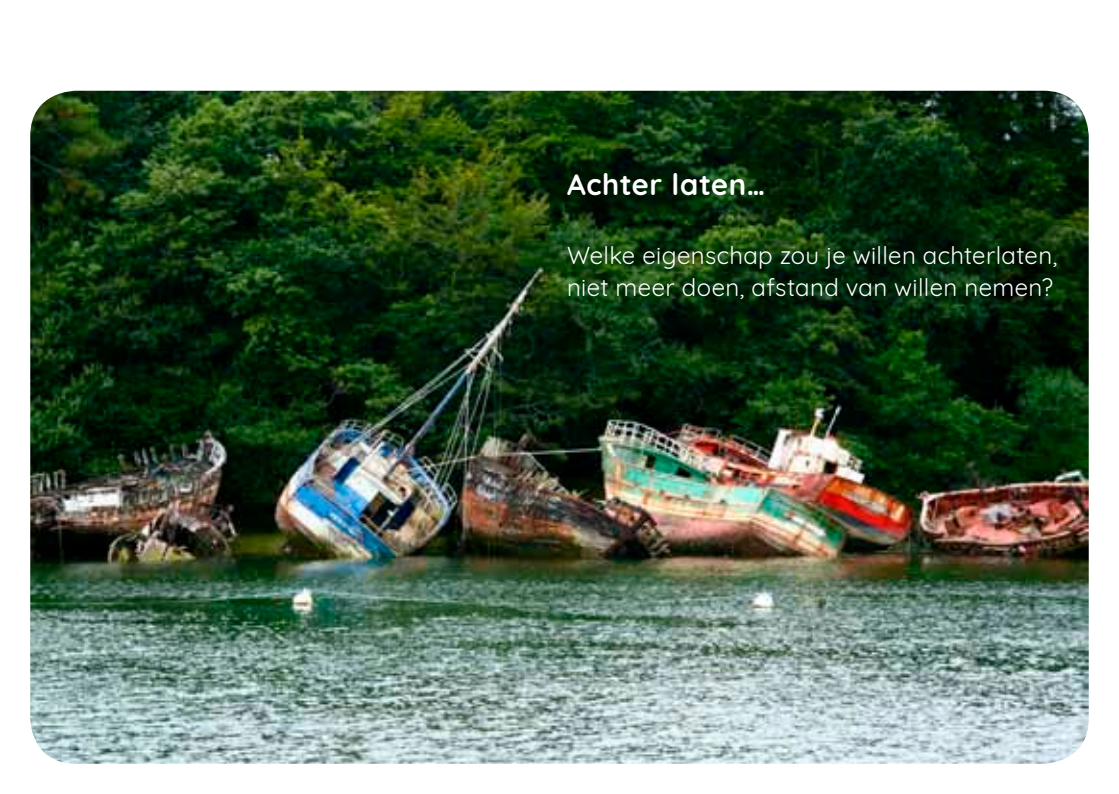
Stel je eens voor, je bent op een feest of bijeenkomst geweest...

Wat wil jij wat mensen over jou onthouden?

Waarover zou jij door anderen bewonderd willen worden?

Heb je deze eigenschap voldoende laten zien?!





Achter laten...

Welke eigenschap zou je willen achterlaten,
niet meer doen, afstand van willen nemen?



Hoor je het jezelf wel eens zeggen:

'Ik wil eigenlijk...'

'Ik zou graag...'

'Had ik maar...'

Helpt dit jou? ;-)

Wat zou er met je gebeuren als je zegt:

'Ik wil...'

'Ik ga...'

'Ik doe...'





Geef jij voldoende aan jezelf?

Of ben jij zo'n type dat vooral eerst aan anderen denkt, zorgt en aandacht geeft en jezelf 'vergeet'?

Als jij aandacht en kwaliteit geeft aan anderen en niet aan jezelf, welke boodschap geef je daarmee af aan de ander, over jou?

Wat zou het voor jou betekenen om ook -eerst- aandacht en zorg aan jezelf te gunnen?





A close-up photograph of a blue-painted wooden door. The door is made of vertical planks and features a rusty metal handle with a keyhole. The paint is slightly worn, revealing the wood underneath. The lighting is dramatic, with strong shadows and highlights.

Ben jij een makkelijke prater?

Of kijk je liever eerst de kat uit de boom? Zou je dit willen veranderen?
Welke stap naar verandering is het eenvoudigste te nemen, welke de moeilijkste?



Maak je nooit zorgen of je te veel liefhebt!

Als je je dan toch zorgen wilt maken, maak je dan zorgen over dat je misschien te weinig liefhebt....





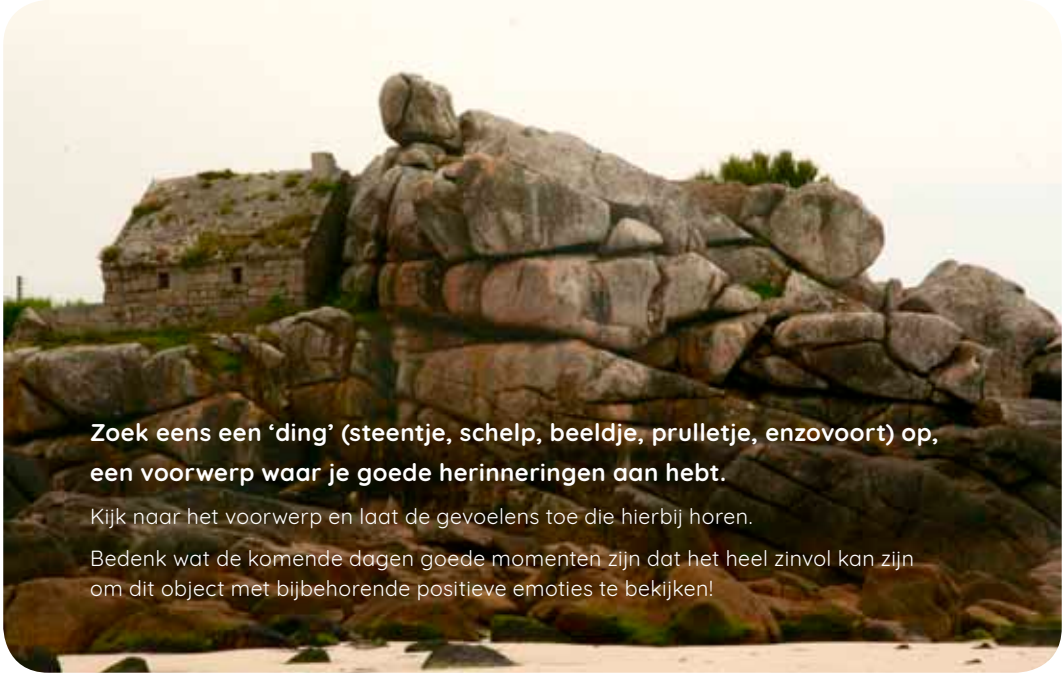


Zoeken is beter dan vinden....

Het pad is belangrijker dan het doel, het proces belangrijker dan het resultaat.

Door de reis groei je meer dan wanneer je je doel direct zou bereiken.
Je zoektocht houdt je alert en nieuwsgierig.





**Zoek eens een 'ding' (steentje, schelp, beeldje, prulletje, enzovoort) op,
een voorwerp waar je goede herinneringen aan hebt.**

Kijk naar het voorwerp en laat de gevoelens toe die hierbij horen.

Bedenk wat de komende dagen goede momenten zijn dat het heel zinvol kan zijn
om dit object met bijbehorende positieve emoties te bekijken!





Het is goed zoals het nu is...

Ken je dat, dat als iemand aan je vraagt hoe het met je gaat, je haast automatisch zegt 'het gaat goed'?

Stel, je hebt een spannende drukke dag voor de boeg, privé of zakelijk, en je staat 's ochtends voor de spiegel, wat zou er met je gevoel en je gedachte's gebeuren als je tegen jezelf zegt:

Het is goed zoals het nu is...





**Sommige dingen
veranderen niet.**

De ander kunnen we niet veranderen.
Wij kunnen alleen onszelf veranderen...





Richt je aandacht op de dingen die er werkelijk toe doen!

Stel, je stopt met nodeloos energie geven aan bij- en randzaken...

Richt je aandacht eens op het moment, wees aanwezig, heb bewust aandacht en focus.

Oefen jezelf met een paar minuten per dag.





Het zijn de kleine dingen die er toe doen....

Het klinkt zo cliché!

Welke details vielen jou op toen je de gordijnen vanochtend open schoof?

Wat valt jou op als je kijkt naar hoe jouw partner een maaltijd aan het koken is?

Wat zie je echt als je op straat wandelt en naar de bomen kijkt?



Kwetsbaarheid is een kracht!

Het werkelijk jezelf kunnen zijn, vraagt moed, zelfkennis en doorzettingsvermogen.

Steun van je omgeving door belangrijke, dierbare personen, kunnen daarbij extra helpend zijn...

Bij wie kan en durf jij kwetsbaar te zijn?





Enge dingen doen...

De angst of de gedachte houdt ons tegen, blokkeert...

Visualiseer:

Dat je het 'enge ding' doet!

Wat en hoe wil jij je voelen als je missie geslaagd is?

Welke winst geeft het jou op het gebied van hoe je naar jezelf kijkt, je eigenwaarde en zelfbeeld?







Schrijf een mooie dankbaarheid-brief aan iemand.

Vervolgens opsturen of voorlezen is leuk, maar je kunt ook dankbare gevoelens koesteren voor iemand die er niet meer is. Kies een persoon die een grote positieve invloed had op je leven en die je nooit eens goed hebt bedankt.

Neem de tijd om je dankbaarheid goed te formuleren en maak je brief levendig en herkenbaar door voorbeelden en situaties te schetsen waarbij die persoon het verschil voor je maakte.



Complimenten geven en ontvangen.

Een keer per jaar is er een “complimenten-dag”, een ‘secretaresse dag’, ‘moeder-’ en ‘vaderdag....

Wat voor soort dag zou jij willen invoeren? Wat zou de (jouw) wereld een stukje mooier maken?

Ga na of het mogelijk is om hier vorm aan te geven binnen je gezin, familie, vrienden en werk. (Stuur ansichtkaarten, organiseer een thema-feestje, etc).





Schrijf je eigen lijst met TIPS.

- Wat als je niet op alle slakken zout zou leggen?
- Wat is het fijnst om thuis te doen?
Thee of wijn drinken in bad, een massage...
- Wat is de betekenis van een kopje koffie/thee krijgen van je partner?
- Extra lekker koken.
- Een eigen plekje om te denken, werken, alleen te zijn.
- “Me-time” en “We-time” in de agenda afblokken.
- Wat gaat er goed en kun je vaker en méér doen?
- En bovenal, blij zijn met wat je hebt, dat je samen thuis bent.
-
-
-



