CONFIDENT

in

ME

in 7 stappen naar meer
zelfliefde en zelfvertrouwen

Confident in ME

KAN IK DAT OOK?

Meer zelfvertrouwen, willen we dat niet allemaal? Maar alles begint bij jezelf graag zien, of ten minste respecteren. Wie je bent, hoe je er uit ziet, het hele plaatje.

De volgende 7 oefeningen kunnen je daar alvast mee helpen. Ze geven geen oplossing op zichzelf, maar kunnen je helpen meer inzicht te krijgen in hoe jij kijkt naar jezelf, maar ook in wat je eventueel kan doen om hier verandering in te brengen.

Ik raad je aan om dagelijks maximum 1 oefening te doen en ze niet allemaal tegelijkertijd te proberen afwerken. Soms kan het aangeraden zijn om zelfs meerdere dagen over een oefening na te denken.

Veel succes ermee, en laat me zeker weten wat je er van vond!

Iris Goemans

De groei-mindset

Heb vertrouwen in het proces! Elk proces gaat met vallen en opstaan, en elke terugval is een gelegenheid om bij te leren. Blijf niet vastzitten in je huidige mindset.

VASTE MINDSET		GROEI MINDSET
Ik heb het wéér fout gedaan	→	Wat kan ik hieruit leren?
Ik kan het gewoon niet	→	Ik kan het nóg niet

Kijk vooral naar je eigen evolutie en proces! Iedereen is anders, dus laat je niet leiden door wat anderen doen. Kijk naar wat JIJ nodig hebt, wat JIJ al wel doet en wat JIJ nog zou kunnen/willen doen. En fouten maakt iedereen. Die zijn er om uit te leren!

TIPS

Focus op het proces, niet op het doel of resultaat. Vraag je af waar je stappen vooruit hebt gezet ten opzichte van een tijdje geleden.

Probeer eens een nieuwe hobby en geniet van het leren op zich. Probeer overtuigingen als 'daar ben ik niet goed in' of 'ik ben niet creatief/sportief' om te buigen naar een uitdaging om bij te leren/te verbeteren.

Noteer je 'wins' in een mooi schriftje. Wat doe je al anders dan vroeger? Op welke manier?

Een brief aan...

JEZELF!

Een klassieker, maar hij werkt wel.

Schrijf eens een brief aan je jongere zelf. Wat zou je jezelf allemaal willen meegeven? Wat had jij graag geweten op die leeftijd? Welke mensen had je meer/minder aandacht moeten geven?

Wat kan je lichaam allemaal?

Het koppelen van je zelfbeeld aan je uiterlijk kan verschillende problemen met zich meebrengen, zoals ongelukkig zijn, ontevredenheid over je lichaam en zelfhaat. Een mogelijk uitweg hieruit kan zijn om de focus te verschuiven naar de fantastische capaciteiten van je lichaam. Wat kan je lichaam allemaal?

Bekijk de lijst hieronder eens en bedenk hoe waardevol deze functies voor jou zijn? Wat betekent het voor jou dat jouw lichaam in staat is om deze dingen te doen?

ALLES WAT MIJN LICHAAM KAN

GEVOEL
Genot ervaren
Emoties voelen
Gehoor
Zicht
Reuk
Smaak
Tastzin

GEZONDHEID
Voedingsstoffen opnemen
Ademhalen
Een baby maken
Eten verteren
Algemeen herstel
Groeien
Genezen (bvb verkoudheid)
Een wond genezen
Regelen temperatuur
Regelen honger en dorst
Giftige stoffen verwijderen

SELFCARE
Koken
Drinken
Eten
Jezelf verzorgen
Slapen/een dutje doen

BEWEGING
Lenigheid
Balans
Klimmen
Een auto besturen
Energieniveau
Bewegen
Flexibiliteit
Springen
Fysieke coördinatie
Reflexen
Sporten
Lopen

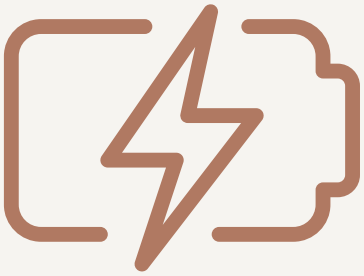
CREATIVITEIT
Bouwen
Tekenen
Tuinieren
Schilderen
Fotografie
Een instrument bespelen
Lezen
Zingen
schrijven

VERBINDING MET ANDEREN
Lichaamstaal
Knuffelen
Gezichtsuitdrukkingen
Een massage geven/krijgen
Hand vasthouden
Omhelzen
Kussen
Seksuele activiteiten
Een schouder bieden
Praten

Wat zijn jouw energiegevers?

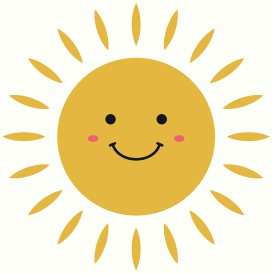
Is vandaag alles te veel? Geraak je niet vooruit en wil je het liefst van al een hele dag onder een dekentje liggen met Netflix? Geen zorgen, je bent niet alleen!!!
MAAR probeer toch in beweging te komen! En dat moet geen zware training in de fitness te zijn! Gewoon even de benen strekken, een dansje placeren of een huishoudelijk werkje doen, kunnen al een fysieke boost geven. Als het dan ook nog eens een activiteit is die je een mentale boost geeft, dan zit je gebeiteld!

ALS IK DIT DOE, KRIJGT MIJN ENERGIENIVEAU EEN BOOST



1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....

DATUM



MIJN DAG

Vul dagelijks deze reflectie in. Deel 1 bij het opstaan, deel 2 doorheen de dag of ten laatste bij het slapengaan

DEEL 1

Hier kijk ik vandaag naar uit:

1 _____

2 _____

3 _____

DEEL 2

Dit deed ik vandaag voor mezelf:

_____

_____

_____

Ik ben dankbaar voor deze 3 dingen

1 _____

2 _____

3 _____

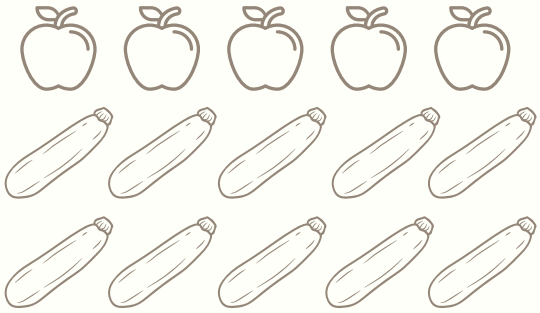
Ik bewoog zo:

_____

_____

_____

Ik at x porties fruit en groenten



Respecteer je lichaam

Duid aan welke delen van je lichaam je wat liever zou willen/moeten zien. Of toch ten minste zou willen respecteren.

Schrijf over elk lichaamsdeel min 1 positief iets op. Wat kan het? Wat doet het voor je? Is er misschien een klein stukje dat je wel ok vindt?

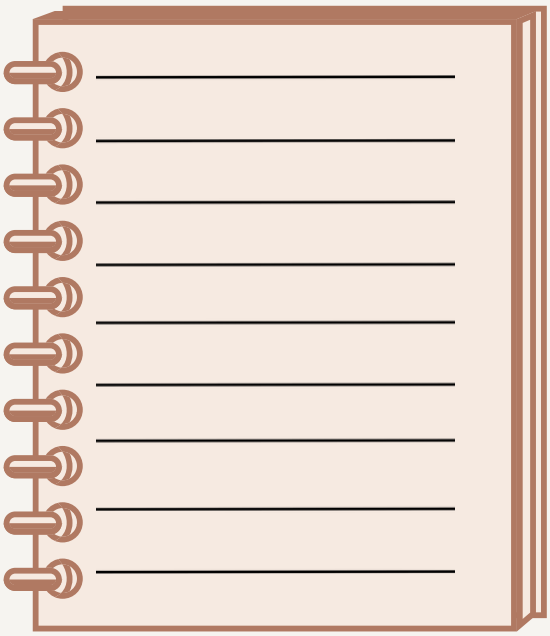
Schrijf je zorgen van je af

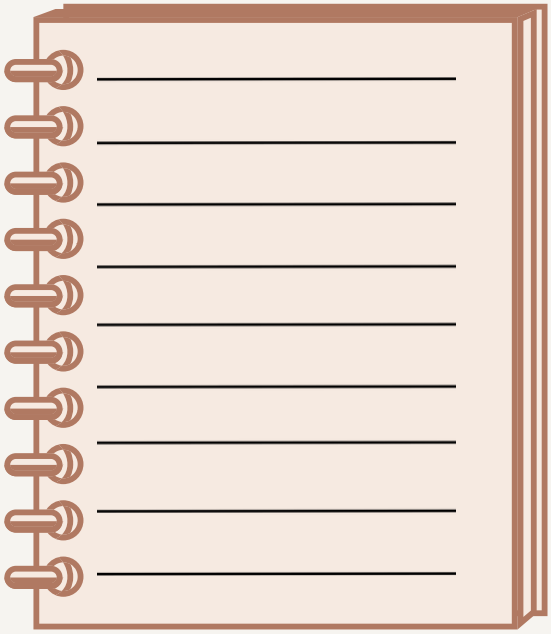
Als je wil klagen over bepaalde dingen, maar je hebt niet het gevoel dat je hiermee bij iemand terecht kan, of je wil anderen hier niet mee lastigvallen...

SCHRIJF JE ZORGEN/KLACHTEN VAN JE AF

Door te negatieve zaken op te schrijven, ben je beter in staat deze een plaats te geven. Schrijf er eventueel een datum bij, zodat je patronen kan herkennen. Zijn er misschien bepaalde periodes of dagen waarop je somberder bent? Of zijn er bepaalde omstandigheden die bepaalde gedachten triggeren?

Schrijf ook eens een paar woorden op een los blaadje papier en verbrand het daarna (op een veilige manier) of scheur het in stukjes. Hoe voelt dit?





Wil je meer?

Heb je al stappen gezet, maar heb je toch het gevoel dat je er nog niet helemaal bent?

Heb je nood aan 1 op 1 begeleiding om heel gericht eens te kijken naar hoe je zelfbeeld verbeterd kan worden?

Respecteer je je lichaam al, maar wil je leren hoe je er nu ECHT zorg voor kan dragen?

Heb je simpelweg geen idee of je je lichaam verzorgt via voeding/selfcare/...

DAN IS EEN 1 OP 1 CONSULT WAT JE ZOEKT.

Het resultaat?

Je leert je lichaam respecteren in zijn huidige vorm, zodat je klaar bent om er zorg voor te dragen

Je weet wat je lichaam voedt en wat je geest voedt en hoe je daar mee om kan gaan

Je herkent waar je lichaam echt nood aan heeft, zodat je hier gericht op kan reageren

Kortom, je bent volledig

CONFIDENT IN YOU