



**COACHPROGRAMMA 1 MAAND
ONTDEK EN IMPLEMENTEER
JOUW NATUURLIJKE KRACHT!**



Module 2: Dankbaarheid en acceptatie

A. Oefening:

Gedurende de dag komen we momenten tegen dat we spanning voelen. Gejaagd zijn. Tijdsdruk of prestatiedruk ervaren. Plan dagelijks midden op de dag een kort moment van een paar minuten in om een adempauze te houden.

Adempauze:

Laat alles los waar je mee bezig was.

Ga met je aandacht naar je binnenwereld.

Adem een paar keer diep in en uit.

Check bij jezelf in:

- Hoe gaat het nu met mij?
- Wat vraagt nu de aandacht? Is er een situatie, persoon, plek in je lichaam of gedachte dat de aandacht vraagt?
- Merk op welke betekenis je hieraan geeft. Hoe verschijnt deze situatie voor jou? Welke verhalen gaan er rond in je hoofd? Zijn dit werkbare en helpende gedachten? Kun je de situatie, persoon, gedachte neutraliseren door het te accepteren?
- Dit betekent er geen weerstand meer op hebben. Je hoeft het niet leuk te vinden of goed te keuren. Je mag er nog steeds emoties over voelen. Maar je aanvaardt dat 'dit is zoals het is.' Je haalt de belangrijkheid en weerstand ervan af. Zo koppel je jezelf los van de situatie, gedachten of emoties. Je bént niet de situatie, gedachte of emotie!
- Voel de ruimte, rust en ontspanning die nu ontstaat.
- Rond de adempauze af met deze vragen:
Wat is nú nodig? Welke behoefte heb ik, wat wil ik op dit moment?

B.Oefening:

Na elke oefening schrijf je je inzichten en bevindingen op.

Merk je dat je in een mindset van tekort zat, bijvoorbeeld tijd tekort, energie tekort, jezelf niet goed-genoege vinden: veroordeel jezelf niet!

Het is juist erg krachtig dat je je hiervan bewust bent geworden!

Shift naar een gevoel van vertrouwen en overvloed. Niet alleen vanuit je hoofd, maar vooral vanuit je gevoel!

Spreek in jezelf uit dat er alleen maar overvloed en vertrouwen bestaat!

Geef je over aan de hogere kracht die jou altijd helpt. Vertrouw 100 %!

De kracht en het resultaat valt en staat met hoe vaak jij deze oefeningen doet. Hoe vaker je ze doet hoe sneller resultaat. Je zult steeds sneller en vaker opmerken dat er regelmatig een interne dialoog in je hoofd zit die je van deze oefeningen willen afhouden. Je bent namelijk bezig met het creëren van een nieuwe identiteit. Het reptielenbrein is het oudste deel van jouw hersenen en heeft maar één functie: overleven. Het wil je fysieke lichaam beschermen voor gevaar, maar ook je identiteit. Het verdedigt dus ook wie jij denkt te zijn en al je andere overtuigingen. Nieuwe denk- en gedragsgewoonten gaan gepaard met weerstand. Je brein zal er alles aan doen om deze hetzelfde te houden. Je reptielenbrein ziet elke verandering aan voor gevaar, het maakt je in feite bang voor elke verandering. Gevolg: onwerkbare patronen blijven in stand.

Door de bovenstaande oefeningen dagelijks minimaal één of twee keer te doen wordt je je bewust van bovenstaande en kun je shiften naar de een nieuwe Jij; een nieuwe houding met gedachten en overtuigingen die je vooruit helpen.

Bewustwording is de eerste stap, er naar handelen vanuit acceptatie en zonder weerstand is de tweede stap.