

Oefening: Mijn Beste Ik

Werken aan je gezondheid betekent dat je afscheid neemt van oude gewoontes en nieuwe gewoontes gaat aanleren. Ook al ben je nog zo enthousiast en gemotiveerd, er komt een moment dat dit enthousiasme verslapt. En dat je op zo'n moment kiest voor een korte termijn behoefte in plaats van lange termijn geluk.

Ook komen er momenten waarop je faliekant de mist in gaat.

Dat hoort erbij. Het maakt je menselijk. De kunst is alleen om je hierdoor niet uit het veld te laten slaan met een gevoel van teleurstelling, frustratie of boosheid, waardoor je de neiging voelt de handdoek in de ring te gooien.

Speciaal voor die momenten wil ik je vragen nu alvast onderstaande oefening in te vullen.

Ik wil je vragen 3 woorden te bedenken die de beste versie van jezelf weergeven.

Ik zal het uitleggen. Misschien vind je dat de volgende woorden jou het beste omschrijven: *Ambitieuus, moedig, stoer, optimistisch, enthousiast, gemotiveerd, doorzetter, vrolijk, positief, verzorgend, anders....*

Kies er 3 uit die het beste bij *de beste versie van jou* passen. De vitale krachtige jij.

Ook al heb je nu misschien weinig energie en vitaliteit, maar als jij je energie straks weer terug hebt, dan ben jij ...

1. _____ 2. _____ 3. _____

Deze drie woorden gaan jou helpen in tijden van tegenslag, frustratie, teleurstelling, overweldigd raken of paniek. Als zo'n situatie zich voordoet bedenk dan:

“Hoe zou iemand die ambitieus/ moedig/ verzorgend is hier mee omgaan?”

Zodra jij deze vraag stelt komen er direct een aantal mogelijke oplossingen voor de situatie waarin jij je bevindt en zal je zien dat de stressreactie direct gehalveerd is. Oefening baart kunst. Probeer het maar eens.