



Stretch

Vandaag ga je een uitdaging aan.
Een actie die buiten je comfortzone ligt.

Kansen:

- Iemand bellen aan wie je een hekel hebt.
- Je excuus aanbieden voor een gebeurtenis waarvan je best weet dat je er deel aan had.
- Een activiteit doen die je niet durft (bungyjumpen?)
- Je partner vertellen over je fantasieën.
- Een naaste een ontboezeming doen, met risico.
- Een eerste actie voor iets waar je al lang aan twijfelt.
- ...



Natuur

Vandaag ben je tenminste anderhalf uur in de natuur. Ongeacht het weer.
Alleen of met anderen.
Je bent een uur stil, 100%.
Je communiceert niet.
Geniet van je eigen aanwezigheid, of die van anderen. Neem alles in je op alsof je het voor het eerst ziet!



Oordeel

Vandaag ben je alert op oordelen.
Hoor je jezelf een oordeel uitspreken?
Dan erken je dat door het te benoemen:
"Ik oordeelde."
Ongeacht wie je tegenover je hebt.
Schaamteloos eerlijk.



Aanname

Vandaag ben je alert op aannames.
Hoor je jezelf een aanname uitspreken?
Dan erken je dat door het te benoemen:
"Ik zeg dat wel, maar dat weet ik eigenlijk niet zeker."
Ongeacht wie je tegenover je hebt.
Schaamteloos eerlijk.



Positieve focus

Vandaag schakel je alle negativiteit uit.
Je bent blij over alles wat in positieve zin langskomt.
Voel je negativiteit?
Dan focus je toch op de positieve elementen. Is de negativiteit onontkoombaar, dan zeg je: "Ik trek me even terug. Ik kies even voor mezelf."



Levensdag

Vandaag is een dag als geen andere.
Vier die, juich, doe wat je hart je ingeeft.
Als er echt reden is tot zorg of rouw, dan gebruik je de tijd om je zorgen te delen, of de mooie dingen je te herinneren.
Lachen en huilen passen beide in de levensdag. Het is niet altijd feest, maar wel zoveel mogelijk.



Aandacht voor Adem

Vandaag vraag je je tenminste 10 keer af: 'Adem ik nog?' En je doet je best die ademhaling een poosje te volgen.
Idealiter ben je je voortdurend bewust van je ademhaling.

Witte kaarten

Gebruik:
Je kunt er voor kiezen: maandag = stretchdag, etc maar spannender is elke dag een kaart te trekken.
Je voert de opdracht uit. Die duurt soms de hele dag.
Een belasting? Nee, juist niet! Je gaat er na een week beter in worden en je er beter door voelen.
Wees niet verbaasd, als je na 2 weken spontaan meerdere oefeningen tegelijk gaat doen! Prima. Focus wel steeds op de kaart van de dag.
Je relaties worden anders, intenser, opener.
Je slaat geen dag over. Op een dag doe je alles spontaan. Dan zit je op een ander spoor. My purpose for you is joy! G-J

Stretch

Vandaag ga je een uitdaging aan.
Een actie die buiten je comfortzone ligt.

Kansen:

- Iemand bellen aan wie je een hekel hebt.
- Je excuus aanbieden voor een gebeurtenis waarvan je best weet dat je er deel aan had.
- Een activiteit doen die je niet durft (bungyjumpen?)
- Je partner vertellen over je fantasieën.
- Een naaste een ontboezeming doen, met risico.
- Een eerste actie voor iets waar je al lang aan twijfelt.

...

Natuur

Vandaag ben je tenminste anderhalf uur in de natuur. Ongeacht het weer.

Alleen of met anderen.

Je bent een uur stil, 100%.

Je communiceert niet.

Geniet van je eigen aanwezigheid, of die van anderen. Neem alles in je op alsof je het voor het eerst ziet!

Oordeel

Vandaag ben je alert op oordelen.
Hoor je jezelf een oordeel uitspreken?
Dan erken je dat door het te benoemen:
“Ik oordeelde.”
Ongeacht wie je tegenover je hebt.
Schaamteloos eerlijk.

Aanname

Vandaag ben je alert op aannames.
Hoor je jezelf een aanname uitspreken?
Dan erken je dat door het te benoemen:
“Ik zeg dat wel, maar dat weet ik eigenlijk niet zeker.”
Ongeacht wie je tegenover je hebt.
Schaamteloos eerlijk.

Positieve focus

Vandaag schakel je alle negativiteit uit.
Je bent blij over alles wat in positieve zin langskomt.
Voel je negativiteit?
Dan focus je toch op de positieve elementen. Is de negativiteit onontkoombaar, dan zeg je: “Ik trek me terug. Ik kies even voor mezelf.”

Levensdag

Vandaag is een dag als geen andere.
Vier die, juich, doe wat je hart je ingeeft.
Als er echt reden is tot zorg of rouw, dan gebruik je de tijd om je zorgen te delen, of de mooie dingen je te herinneren.
Lachen en huilen passen beide in de levensdag. Het is niet altijd feest, maar wel zoveel mogelijk.

Aandacht voor Adem

Vandaag vraag je je tenminste 10 keer af:
‘Adem ik nog?’ En je doet je best die ademhaling een poosje te volgen.
Idealiter ben je je voortdurend bewust van je ademhaling.

Witte kaarten

Gebruik:

Je kunt er voor kiezen: maandag = stretchdag, etc maar spannender is elke dag een kaart te trekken.

Je neemt je voor te doen wat er staat. Dat duurt soms de hele dag.

Een belasting? Nee, juist niet! Je gaat er na een week beter in worden en je er beter door voelen.

Wees niet verbaasd, als je na 2 weken spontaan meerdere oefeningen tegelijk gaat doen! Prima. Focus wel steeds op de kaart van de dag.

Je relaties worden anders, intenser, opener.

Je slaat geen dag over. Op een dag doe je alles spontaan. Dan zit je op een ander spoor. My purpose for you is joy!

G-J