

Module 4 Schaduwwerk & nieuwe routines

Oefening: Nieuwe routine

Kernopdracht – vanaf 10 minuten

Start vanaf morgen met een nieuwe routine, een soort mini-date met jezelf van minimaal 10 minuten tot maximaal een uur.

Dit kan een ochtendroutine zijn, een avondroutine of een ander moment op de dag. Kies een moment dat jou het beste uitkomt.

Deze me-time ga je vullen met een oefening die de relatie met jezelf voedt. Je kan hiervoor putten uit alle zelfliefde oefeningen uit de Summer of Self Love, uit het lijstje hieronder of door zelf te bedenken op welke manier jij de relatie met jezelf meer wilt voeden.

Stap 1. Kies een tijd waarop je jouw routine gaat doen.

Stap 2. Kies hoelang je jouw routine wilt laten duren. 10 minuten? 15 minuten? Half uur?

Stap 3. Vul in waarmee je deze tijd gaat invullen.

Voorbeelden van oefeningen:

- Meditatie
- Journalen (schrijven in je dagboek)
- 10 tot 30 minuten in een fijn boek lezen
- Bewegen
- Ademwerk
- Dankbaarheid oefening
- Yoga
- Jezelf masseren

Voor yoga-oefeningen en meditaties kan je vaak ook op YouTube fijne video's vinden. Yoga kan ik aanraden van Yoga with Adriene, zij heeft hele fijne korte yogalessen op YouTube staan.

Weet dat je met een routine elke keer opnieuw kan starten. Als het een dag niet gelukt is. Dan mag je het gewoon een dag later weer oppakken.

Oefening: Die gekke trol

Oefening die je door de dag heen kan doen

Vaak hebben we in onszelf een stemmetje die ons afwijst, altijd iets negatiefs te zeggen heeft. Waardoor je je slecht over jezelf gaat voelen.

Deze stem vertelt vaak niet de waarheid, maar wordt gevoed door angsten uit het verleden of komt uit onze schaduwkant.

Het helpt om deze stem te identificeren en een belachelijke naam te geven, zoals “de trol” of “het monstertje” of “gekke betsie”

Zodat wanneer je weer een negatieve gedachte hebt die je naar beneden haalt je kan denken “ohh daar hebben we gekke betsie weer, daar ga ik niet naar luisteren” en kijk of je je gedachten op dat moment kan ombuigen naar een meer helpende, liefdevolle compassievolle gedachte.

Stap 1: Geef deze negatieve stem een gekke naam.

Stap 2. Als je door de dag heen merkt dat er gedachtes opkomen die je omlaag halen, identificeer deze gedachtes en buig ze om naar meer liefdevolle en helpende gedachten.