

Stappenplan

Zelfcompassie

voor vrouwen die naar rust
en energie verlangen



de Gezonderie

Hi,

Dankjewel dat je dit DIY E-book Stappenplan Zelfcompassie hebt gedownload. Ga aan de slag met de vragen en kijk hoe het je kan helpen om terug te komen bij je blije ikkie. Neem er **rustig** de tijd voor om de vragen te beantwoorden en voor jezelf op te schrijven.

Loop je ergens tegenaan? Vragen? [Mail](#) me gerust en ik kom er persoonlijk bij je op terug.

Enne.... Je weet het vast: verandering van een stressie leven begint altijd bij JOU.

Groetjes en liefs,



Ingrid Prent

Eigenaar/oprichter De Gezonderie

Volg de Gezonderie op:

[Facebook](#) ~ [Twitter](#) ~ [Instagram](#)

Stappenplan zelfcompassie voor vrouwen die naar rust en energie verlangen

Het handje van je zoontje rust in jouw hand. Je voelt hoe hij een beetje bibberig is voor de eerste schooldag na de vakantie. Hij kijkt een beetje bezorgd en is wat stilletjes.

‘Je gaat vast een leuke dag krijgen, wedden? Juf Sas is superlief. Maak je geen zorgen lieverd, het komt echt goed, dat beloof ik je.’ Je knuffelt hem even en geeft een kus op zijn bol. Als hij dan dapper je hand loslaat en de klas inloopt, voel je van binnen mee met je kleine ventje. Je moederhart zwelt van liefde en bezorgdheid.

Dit is compassie.

Als we het zelf moeilijk hebben, dan komen er vaak hardnekkige patronen tevoorschijn. Zo’n stemmetje in je hoofd wat je zegt dat je je niet zo aan moet stellen.

Of dat je je schuldig moet voelen als je iets voor jezelf doet.

Of dat je dan maar harder je best moet doen.

Of dat het perfect moet.

Of dat je stom bent omdat je een fout maakte.

Dat stemmetje is veroordelend, bekritiserend en soms bozig.

Dat stemmetje zorgt er vaak voor dat je blijft vasthouden aan een gestrest en vermoeiend leven. Het blokkeert min of meer de weg naar rust en energie. Maar wat zou er nou anders worden als je met evenveel compassie met jezelf om zou gaan?

Zodra je leert om compassie voor jezelf te hebben, zul je merken dat:

♥ Je kunt erkennen – zonder te oordelen – dat je het moeilijk hebt

♥ Het zooo veel fijner en relaxter is om jezelf niet te veroordelen of bekritisieren

♥ Je beter gaat voelen wat je écht nodig hebt

♥ Je hierdoor keuzes gaat maken die goed voor je zijn

♥ Je leven minder stressvol wordt en er ruimte komt voor meer rust en energie.

Zelfcompassie is de x-factor als je verlangt naar minder stress in je leven

Een relaxter leven begint niet bij de omstandigheden, maar juist bij jou.

Jij hebt de mogelijkheid om andere keuzes te maken.

Jij hebt het in je om anders met jezelf om te gaan en stress en vermoeidheid uit je leven te verbannen.

Jij hebt het in je om beter voor jezelf te gaan zorgen.

Want als jij niet voor jezelf zorgt, wie moet het dan doen?

#2 Wat probeert dat stemmetje in je hoofd jou wijs te maken?

Beschrijf de gedachten die je vaak tegen jezelf zegt. De gedachten die jou ervan weerhouden om goed voor jezelf te zorgen.

#3 Waar verlang je naar voor het komende jaar?

#4 Wat vind je moeilijk om van jezelf te accepteren?

#5 Wie gaat er steeds maar weer over je grenzen heen?

Zijn het andere mensen of ben je het misschien zelf?

#6 Wat ga je doen om beter je grenzen te stellen?

#7 Wat heb je nodig om de lat wat lager te gaan leggen?

#8 Waar zou je jezelf voor moeten vergeven?

#9 Welke negatieve gedachte over jezelf ga je vanaf vandaag voorgoed loslaten?

#10 In welk deel van je leven zou je het wat rustiger aan willen doen?

Bovenstaande vragen – aangevuld met jouw antwoorden - geven je een beeld waar ruimte voor verbetering is. De volgende vragen zijn meer gericht op het benoemen van positieve gevoelens en veranderingen.

#11 Wat is het liefste wat je ooit voor jezelf gedaan hebt en hoe voelde dat?

#12 Welke positieve eigenschappen heb je? Als je het lastig vindt om dit zelf te benoemen, vraag dan aan 3-5 mensen die jou goed kennen om 3 positieve eigenschappen van je te benoemen.

#13 Waar ben je heel trots op?

#14 Wat kun je vandaag voor liefs voor jezelf doen?

Je kunt jezelf iedere ochtend deze vraag stellen om meer zelfcompassie te ontwikkelen.

#15 Wat kun je voortaan voor liefs tegen jezelf zeggen om het stemmetje van zelfkritiek het zwijgen op te leggen?

Beschrijf een aantal zinnnetjes die jezelf rustig maken, troost bieden en liefdevol zijn.

#16 Wie helpt jou als je het moeilijk hebt?

#17 Hoe kun je vaker tijd voor jezelf nemen?

#18 Beschrijf jezelf op een liefdevolle manier.

#19 Met welke gezonde gewoonte kun je komende maand beginnen en het hele jaar blijven doen?

Denk hierbij aan gewoontes als meer bewegen, ademhalingsoefeningen of meditatie, gezond eten, meer lummelen, beter slapen.

#20 Stel dat je nu een beslissing neemt waar je toekomstige zelf je dankbaar voor zou zijn. Wat zou deze beslissing zijn?

Hoe concreter, hoe beter

Beschrijf bij het beantwoorden van bovenstaande vragen zo concreet mogelijk wat je gaat doen, wanneer en (eventueel) met wie. Voorbeeld: meer bewegen is nogal vaag. Maar zodra je zegt: ik ga 5 dagen per week een half uurtje wandelen én je dit ook vastlegt in je agenda, dan vergroot je je slagingskans. Geef vooral ook **commitment** aan jezelf. Commitment dat je écht iets wilt veranderen. Dat je het echt-echt gaat doen. Spreek met jezelf af dat je één joker mag inzetten om ook een keer van de afspraak af te kunnen wijken. Dit geeft je wat meer bewegingsvrijheid én nog steeds een hoog slagingspercentage.

Hulp nodig?

Ik weet dat het niet altijd meevalt om échte verandering te bereiken in je leven. En het is ook lastig als je al vermoeid bent hè. Maar weet je? Dat is nou precies waar coaching je gaat helpen, want:

- ✓ Je blijft on track voor je gestelde doelen.
- ✓ Je wordt gekieteld, gemotiveerd en geïnspireerd om het nu écht anders te gaan doen.
- ✓ De driestaps-aanpak van De Gezonderie is speciaal ontwikkeld voor vrouwen én is bewezen effectief. Eerst weten [hoe](#) je ervoor staat. Dan werken aan herstel en opbouw van [energie](#). En hierna aan de slag met gezonde denk- en doe-patronen en een krachtige [mindset](#).



Dit kan het moment zijn waar je écht de regie over stress terug gaat nemen. Coaching gaat je gegarandeerd helpen om jouw 2.0-versie tevoorschijn te halen. Stap voor stap. Je hoeft het niet alleen te doen, we doen het samen. Je zult ervaren dat je met simpele aanpassingen en oefeningen rust en energie in je leven kunt integreren.

Stel je toch eens voor hoe dát zou voelen. 🍷

Laat je gegevens achter voor een [belletje](#). Dan bespreken we kort waar je tegenaan loopt, waar je naar verlangt en hoe we dat kunnen bereiken. Het is 100% vertrouwelijk, gratis en je zit nergens aan vast.

Volg de Gezonderie op:

[Facebook](#) ~ [Twitter](#) ~ [Instagram](#)