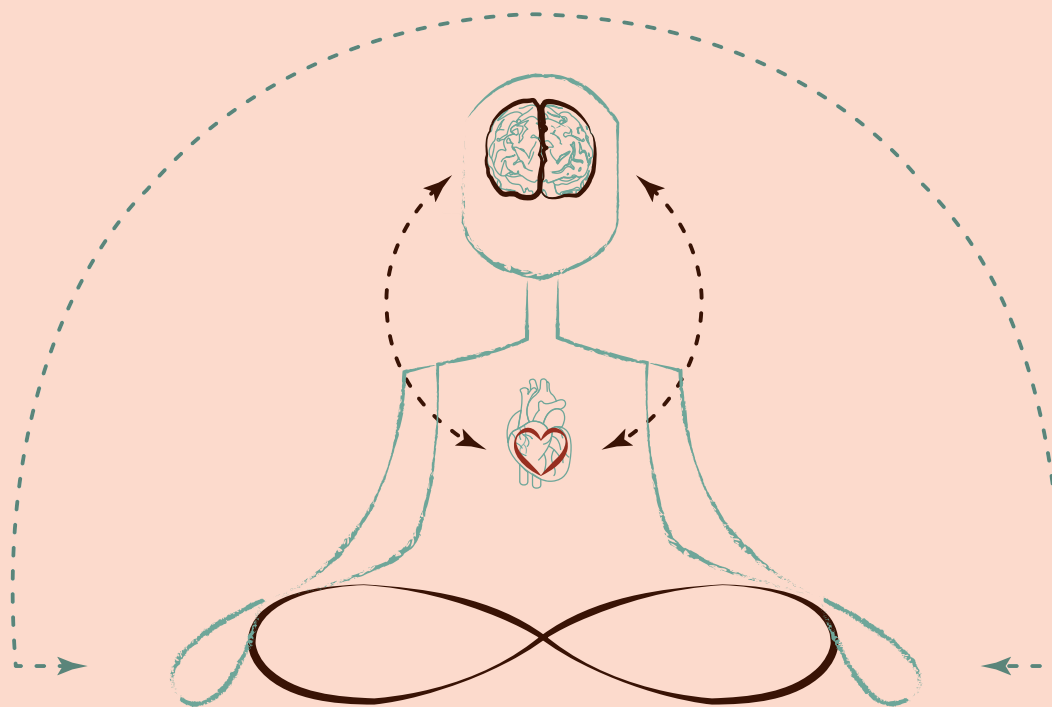


VERBIND JE-ZELF



VERBIND JE-ZELF

INE MULIER

Ik ben 17 jaar werkzaam als (creatief) therapeut/coach.

My field of genius is mensen in verbinding brengen met zichzelf en ik word oprecht gelukkig wanneer ik mensen zie openbloeien tot hun authentieke zelf. Ik wil ook steeds mensen zo snel mogelijk op eigen kracht laten functioneren en mezelf dus misbaar maken.

Door herhaalde observaties merkte ik gemeenschappelijke uitdagingen op bij cliënten in mijn praktijk. Ik creëerde hiervoor een methodiek en een programma die door een actieve betrokkenheid betere resultaten oplevert, waardoor cliënten zelf hun pad blijvend kunnen beïnvloeden.

Groeien in verbinding met jezelf is mogelijk! In deze bundel vind je enkele tips en oefeningen.

Weet wel: 'Oefening baart kunst.'



VERBIND JE-ZELF

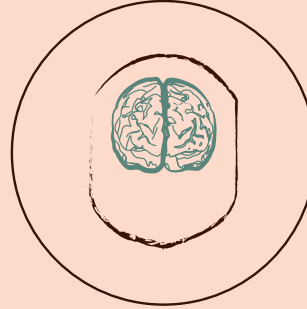
TOOLS

AANDACHT



= je adem , je zintuigen,
fysieke sensaties, je
intuïtie.
Je ademt, je ervaart.

GEDACHTEN



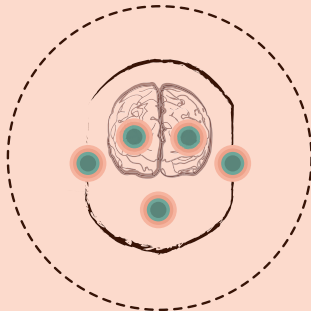
= gedachten, ideeën, ...
maar ook je oordelen,
overtuigingen & interpretaties.
Welke gedachten helpen jou en
welke niet?

BEHOEFTE



= universele waarden, wat
jij nodig hebt om gelukkig
te zijn & wat je belangrijk
vindt.

WAARNEMING



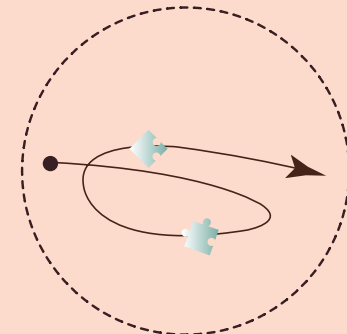
= objectieve / zuivere
waarneming.
Wat zie en hoor je
letterlijk?

GEVOELEN



= prettige & onprettige
gevoelens

STRATEGIE



= hoe je jouw behoeften
invult.
Welke strategie pas je toe?
Hoe pak je het aan?

VERBIND JE-ZELF

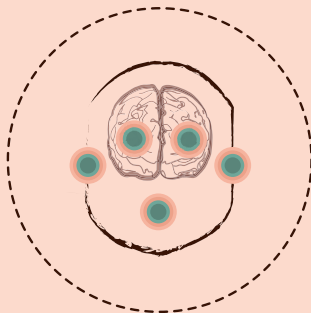
OEFENINGEN

AANDACHT



= je adem , je zintuigen,
fysieke sensaties, je
intuïtie.
Je ademt, je ervaart.

WAARNEMING



= objectieve / zuivere
waarneming.
Wat zie en hoor je
letterlijk?

Ga de natuur in. Een wandeling in de natuur
activeert je zintuigen, vermindert denken en
creëert ruimte voor andere ervaringen.
Focus je tijdens deze wandeling op wat je ziet,
hoort, ruikt en op fysieke sensaties. Noteer je
ervaring hier:



Aandachtig zijn brengt je naar het heden, los
van gedachten. Zijn in het moment is helend,
bevordert zelfverbinding en geeft ruimte
voor gevoelens, intuïtie, behoeften, inspiratie
en creativiteit.

VERBIND JE-ZELF

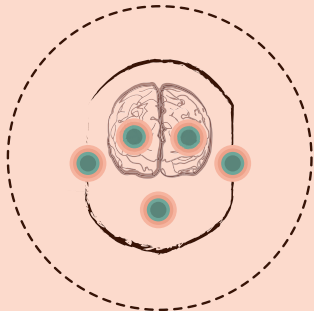
OEFENINGEN

AANDACHT



= je adem , je zintuigen,
fysieke sensaties, je
intuïtie.
Je ademt, je ervaart.

WAARNEMING



= objectieve / zuivere
waarneming.
Wat zie en hoor je
letterlijk?

Denk aan een situatie die je raakte.
Overloop de gebeurtenissen en noteer ze.
Analyseer en beperk je tot de feiten: wat is letterlijk gezegd en gedaan? Onderlijn deze feiten in je nota's.
Welke interpretaties voegde je er zelf aan toe?
Een interpretatie is een persoonlijke duiding van een waarneming. bv Als die persoon vertrekt zonder 'dag' te zeggen (waarneming), dan wil dit zeggen dat hij/zij/hun me niet leuk vindt (interpretatie)"



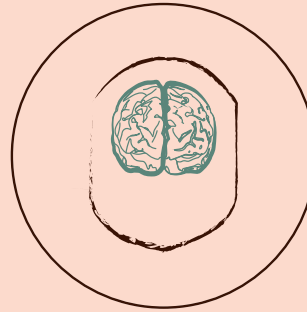
Objectieve waarneming berust op feiten.
Richt je op wat je letterlijk ziet en hoort, zoals een camera die de omstandigheden vastlegt.

VERBIND JE-ZELF

OEFENINGEN



GEDACHTEN



= gedachten, ideeën, ...
maar ook je oordelen,
overtuigingen & interpretaties.
Welke gedachten helpen jou en
welke niet?

Onderzoek de interpretaties uit de vorige situatie naar feitelijkheid. Zijn deze werkelijk waar?

Wat voel je bij die interpretatie/persoonlijke invulling?

Ik voel me verdrietig en boos.

Wat wil je doen door deze interpretatie/invulling?

Als die persoon geen 'dag' zegt, dan zeg ik ook geen 'dag' meer tegen deze persoon.'

Bedenk hoe je feitelijker kunt omgaan met deze (belemmerende) gedachte. Hoe zou je de situatie anders kunnen interpreteren?

"Er zijn verschillende redenen mogelijk waarom deze persoon geen 'dag' zegt. Misschien is deze persoon verlegen bv."

Wat voel je daarbij?

Ik voel empathie voor die persoon.

"Cogito, ergo sum," zei Descartes. Ik denk dus ik ben". Onze gedachten beïnvloeden ons sterk. Bewustworden van oordelen, interpretaties en overtuigingen is essentieel voor een beter welzijn.

VERBIND JE-ZELF

OEFENINGEN



GEVOELENS



= prettige & onprettige
gevoelens

Gevoelens zijn een deel van onszelf. Gevoelens nodigen je uit om te kijken naar jouw behoeften. We erkennen vaak enkel onze prettige gevoelens. Maar de onprettige gevoelens geven ons info over hoe het met ons gaat en wat we nodig hebben. Als je weet wat je mist, kan je actie ondernemen.

Geef jouw gevoelens, zowel de prettige als de onprettige, ruimte en accepteer ze.

Noteer per dag min 3 prettige en 3 onprettige gevoelens. Wat willen ze je zeggen? Wat vertellen ze je over jouw welzijn?

VERBIND JE-ZELF

OEFENINGEN

1. Welke behoeften, waarden vind je heel erg belangrijk? Deze bepalen nl. wie jij bent.

Noteer ze.

Bv eerlijkheid, rechtvaardigheid, duidelijkheid.

Wat doe je zelf om deze waarden in te vullen?

2. Welke behoeften worden op dit moment, volgens jou, niet ingevuld? Of anders: Waar heb je nood aan op dit moment? Noteer het hier (en ga verder op de volgende pagina).



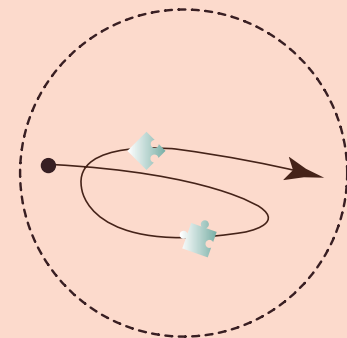
Wereldwijd (onafh. van geloof, gender, leeftijd, cultuur, enz.) delen we dezelfde basisbehoeften, zoals liefde, voeding en erkenning. Als deze behoeften on vervuld blijven, ervaren we ongemak.

BEHOEFTE



= universele waarden, wat jij nodig hebt om gelukkig te zijn & wat je belangrijk vindt.

STRATEGIE



= hoe je jouw behoeften invult.

Welke strategie pas je toe?
Hoe pak je het aan?

VERBIND JE-ZELF

OEFENINGEN

Je noteerde daarnet enkele behoeften die op dit moment niet worden ingevuld.

Kies er 1 uit. Zoek nu eens naar andere manieren om deze behoefte in te vullen dan deze die je kent.

Bv: Ik heb behoefte aan rust, maar het regent en ik kan niet naar buiten. Dan kan je ook nog even niets doen, een douche nemen, lezen, mediteren om je gedachten te stoppen, naar ontspannende muziek luisteren, je to do lijstje inperken, enz. enz..

Je kan ook op internet zoeken naar andere mogelijke strategieën.



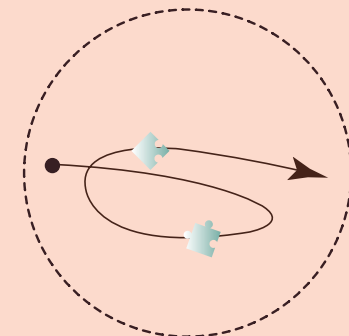
Strategieën zijn manieren om zaken aan te pakken, om te dingen te doen. Het is geen doel op zich.

BEHOEFTE



= universele waarden, wat jij nodig hebt om gelukkig te zijn & wat je belangrijk vindt.

STRATEGIE



= hoe je jouw behoeften invult.

Welke strategie pas je toe?
Hoe pak je het aan?

VERBIND JE-ZELF

ALLES IS VERBONDEN

