

MODULE 4 ZELFLIEFDE

OEFENINGEN JOURNALLEN:

1. Moed

Het vergt moed om je eigen moeras in te gaan en je onzekerheden en zwakke plekken op te dreggen en op het droge te leggen.

- a. Welke zwakke plekken kan ik opnoemen?

Stel jezelf dan deze vragen:

Zijn ze waar? Voegen ze iets toe? Is het eerlijk? Kan ik op mezelf rekenen als het erop aan komt? Kan ik mezelf vertrouwen?

- b. Waar of wanneer heb ik moed?
c. Waar of wanneer heb ik (nog) geen moed?

2. Controle vs. vertrouwen

We proberen alleen datgene te controleren wat we niet vertrouwen. Of we houden onszelf onder controle, of we vertrouwen onszelf, allebei gaat niet. Liefde is het tegenovergestelde van controle. Liefde vraagt om vertrouwen.

Welke situatie vertrouw(de) ik mezelf niet?

Wat probeerde ik te controleren?

Wat of wanneer mag ik minder controleren en meer vertrouwen?

3. Jezelf en je eigen grenzen respecteren waardoor je je mannetje kunt staan.

Hoe ga ik vandaag mijn grenzen respecteren?

Wanneer mag ik meer mijn eigen grenzen respecteren?

Wat heb ik nodig om meer mijn eigen grenzen (te gaan) respecteren?

4. Jouw plek

Vanuit welke plek ben ik nu?

Vanuit welke plek maak ik goede keuzes voor mezelf?

Hoe kom en blijf ik in deze plek?

