

6 HANDVATTEN VOOR 'IK BEN HET WAARD'

Maak jezelf de activatie 'Ik ben het waard' nog meer eigen met deze 6 handvatten. Je kunt ze eerst het best op volgorde doen, maar later ook door elkaar als geheugensteuntje gebruiken.

1. SCHRIJF OP WAT JIJ WAARD BENT.

Bijvoorbeeld:

Ik ben het waard om gelukkig te zijn.
Ik ben het waard om me energiek te voelen.
Ik ben het waard om zelfliefde te hebben.

2. SLUIT JE OGEN, NEEM EEN MOMENT RUST VOOR JEZELF.

Beeld je in als jij het jezelf waard vindt. Hoe ziet je leven er dan uit? Hoe voel je je? Hoe sta je in het leven? Waar voel je dit in je lichaam? Kun je de locatie duiden voor jezelf door je hand erop te leggen? Doe dat dan. Kun je dit gevoel groter maken door er met je aandacht naartoe te gaan? Doe dat.

3. START IEDERE OCHTEND MET EEN HALVE MINUUT VOOR JEZELF EN ACTIVEER DAARIN 'IK BEN HET WAARD'.

Benoem voor jezelf wat je waard bent en voel dat in je lichaam. Geloof dat wat je zegt en voelt en vertrouw op het proces. Door dit een maandlang elke dag te doen, herprogrammeer je je brein en ga je het effect merken.

4. ALS JE EEN MAANDLANG IEDERE OCHTEND DIE HALVE MINUUT HEBT GENOMEN OM 'IK BEN HET WAARD' TE ACTIVEREN, VOEG JE DAAR EEN HALVE MINUUT IN DE AVOND AAN TOE. Deel daarin met de belangrijkste persoon in je leven - jijzelf - wat je waard bent. Na deze maand zul je merken dat het langzaam een gewoonte wordt.

5. ALS DE MOMENTEN IN DE OCHTEND EN AVOND ECHT EEN GEWOONTE ZIJN GEWORDEN, BLIJFT HET TOCH BELANGRIJK OM ER AANDACHT AAN TE BLIJVEN BESTEDEN. Ga het leven: alles wat je doet mag je bewust doen vanuit de activatie van 'Ik ben het waard'. Sporten, wandelen, werken, koken, met je kinderen zijn...

6. JE KUNT DIT LEVEN VANUIT 'IK BEN HET WAARD' EXTRA INTERNALISEREN DOOR VOOR DE SPIEGEL TE GAAN ZITTEN EN JEZELF AAN TE KIJKEN. Vervolgens zeg je tegen jezelf: 'Ik ben het waard om mezelf te zien, volledig te mogen zien.' Kijk naar de mens die in het lichaam zit, kijk naar de echte persoon die je ziet in de spiegel.



Charlotte Labee