

Wat heb ik nodig?

Iedereen heeft een kritisch stemmetje in het hoofd. De hele dag door kan dat stemmetje te horen zijn. Soms zegt dat stemmetje hele stomme dingen, soms zegt dat stemmetje best slimme/nuttige dingen. En als je denkt “dat stemmetje? Dat heb ik niet.” Of “heb ik zo'n stemmetje?” Dan weet je dat je jouw stemmetje in je hoofd gevonden hebt.

Tijdens deze opdracht ga je aan de slag om een stapje dichterbij het leven te komen dat je wil leven.

Opdracht 1: The Voice In Your Head

Stap 1: het stemmetje in je hoofd ontdekken. Misschien heb je het stemmetje in je hoofd nog niet eerder opgemerkt, dat is altijd mogelijk. Als de vraag in je op is gekomen “welk stemmetje in mijn hoofd”? Of “heb ik een stemmetje in mijn hoofd?” Dan weet je dat je de stem gevonden hebt. Het is het stemmetje dat je aanmoedigt als je iets leuk vindt. Of juist zegt dat je het niet moet doen.

Stap 2: maak een lijst van slimme/nuttige dingen die dat stemmetje zegt.

Stap 3: welke dingen van die lijst brengen jou een stukje dichterbij het leven dat je wil leven? En welke dingen van die lijst kunnen jou helpen om lekkerder in je lijf te komen?

Stap 4: bedenk welke onderdelen je nu al kunt toepassen in je week. Begin klein, met 1 tot 3 punten. Meer mag en kan later ook nog.

Opdracht 2: My Needs

Stap 1: Maak een lijst van dingen waar jij behoefte aan hebt. Van dingen waarvan je weet dat ze jou helpen/goed voor jou zijn, maar die je nog niet doet.

Stap 2: Met welke punten van jouw lijst kun je deze week al beginnen? Tip: maak het klein.

Waar kun je aan denken?

Vriendschap, ontspanning, sport en bewegen, geld, liefde, activiteiten, creativiteit, tekenen, maken, gezond eten en drinken, goed slapen, ritme, muziek, sociale contacten, je eigen plek, iemand die naar je luistert, meditatie, wandelen, natuur, bos, zee, duinen, frisse lucht, hulp en ondersteuning, motivatie, energie, enzovoorts.

Begin zinnen met hoe / waarvan / wat heb ik nodig om... om erachter te komen.

- Hoe raak ik gemotiveerd?
- Waarvan krijg ik energie?
- Wat heb ik nodig om...
 - ...verbondenheid te voelen?

- ...gezien te worden?
- ...gezond te eten?
- ...nieuwsgierigheid te voelen?
- ...mijn eigen plek te hebben/maken?
- ...gehoord te worden?
- ... euforie te voelen?
- ...rond te komen?
- ...gezond te leven?
- ...creatief te zijn?
- ...ontspanning te ervaren?
- ...te ontstressen?
- ...lekker te kunnen sporten?