
Mindset

01 Zit ik vast in gedachten zoals: Het kan niet anders, het is nu zo, dat helpt niet, Ik kan er niets aan doen,...?

02 Ben ik het groeien en ontwikkelen aan het pushen en wordt het een zoveelste item op mijn to do lijst?

03 Verlies ik mezelf in alles wat anders moet en kan ik daardoor niet zien wat ik nu ook al heb (bereikt)?

04 Verwacht ik overnight resultaat en ben ik daardoor snel geneigd om het op te geven als dat niet het geval is?

05 Ben ik vergeten dat mijn energie niet constant is en ben ik mezelf daardoor aan het pushen?

06 Ben ik mezelf aan het vergelijken met anderen waardoor ik jaloezie voel en me slecht voel?

07 Ben ik mezelf aan het opjagen in alles wat ik doe?

08 Ben je veel aan het piekeren, overdenken? Lijken conflicten uit het niets te ontstaan?

09 Ben ik de moed of motivatie verloren waardoor ik niet écht comitted ben?

Wat kan je doen?

01

Leg je focus op waar je wél invloed hebt. Vraag hulp als je zelf niet meer kan zien waarop je invloed hebt.

02

Ontwikkelen en groeien mag een leuke ontdekkingstocht zijn. Bekijk het als één groot experiment om te kijken wat er allemaal mogelijk is.

03

Je zal nooit meer op deze plek staan. Neem een pauze om dit moment te eren en de weg te bewonderen die je al hebt afgelegd.

04

Zaadjes die je geplant hebt, hebben water, voeding en tijd nodig om uit te komen. Geef jezelf tijd om te groeien.

05

Het leven gaat in golven van yin en yang en zo ook je energie. Durf de flow van die energie volgen. Er komt altijd weer een nieuwe golf, daarop mag je vertrouwen.

06

Vergelijk jezelf alleen met jezelf. En kijk enkel naar anderen als inspiratiebron, niet als vergelijkingsmateriaal.

07

Zet af en toe een wekker om een check-in moment met je lichaam te creëren. Je wordt niet achtervolgd door een tijger.

08

Misschien heb jij je bovengrens bereikt van het geluk en de liefde die je jezelf durft te gunnen en saboteer je jezelf om terug in je comfortzone te komen.

09

Ga terug naar de beslissing om voor jezelf op te komen dagen, ook wanneer het moeilijk gaat. Geef jezelf de ondersteuning die nodig is.
