



Wat houdt je tegen?

# Wat gaan we doen vandaag?

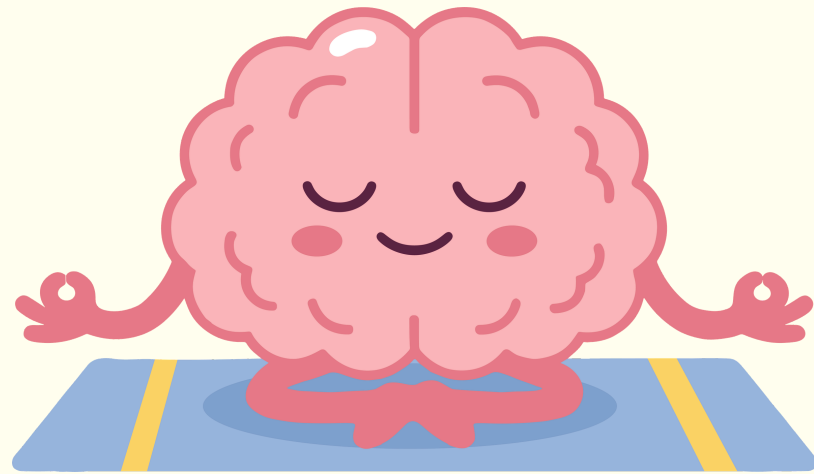


- Vraag aan jullie
- Terugkijken op afgelopen weken
- De eerste stappen naar je dromen
- Wat houdt je tegen?
- Oefeningen

# Online samenkomen om ervaringen uit te wisselen



# Hoe zit je erbij?



# Waarom dromen zo belangrijk is



- Richting: Draagt dit bij aan het bereiken van mijn dromen?
- Motivatie

# Dromen en intenties



Checken:

- Geleende droom?
- Fixen ipv dromen?
- Praktische stap ipv droom?
- Op een groter geheel gericht, niet individueel

# Vershil droom en intentie



Droom: LT, alles kan

Intentie: Hoe kan je nu al een stuk leven zoals in je droom?

# Hoe intenties bepalen?

Hoofdelementen uit je droom

1. ...
2. ...
3. ...



# Je eerste intenties stellen

<b>Droom hoofdelementen</b>	Hoe kan je dit element nu al in je leven brengen? Laagdrempelig	<b>Stap verder</b>
1		
2		
3		

# Je eerste intenties stellen

## voorbeeld

<b>Droom hoofdelementen</b>	Hoe kan je dit element nu al in je leven brengen?	<b>Stap verder</b>
1 Op eigen ritme kunnen leven	Momenten/dagen inplannen voor tijd met mezelf	Werk waarin ik mijn eigen ritme kan volgen
2 Wonen in de natuur	Fietsen langs de groenste route	Vakantie in een natuurhuisje
3 Community plek om te verbinden	Meer mensen uitnodigen thuis voor kampvuur, etentje,...	Workshop organiseren voor vrienden/kenissen

# Je eerste intenties stellen

<b>Droom hoofdelementen</b>	Hoe kan je dit element nu al in je leven brengen? Laagdrempelig	<b>Stap verder</b>
1		
2		
3		

# Wat houdt je tegen?

Je innerlijke criticus

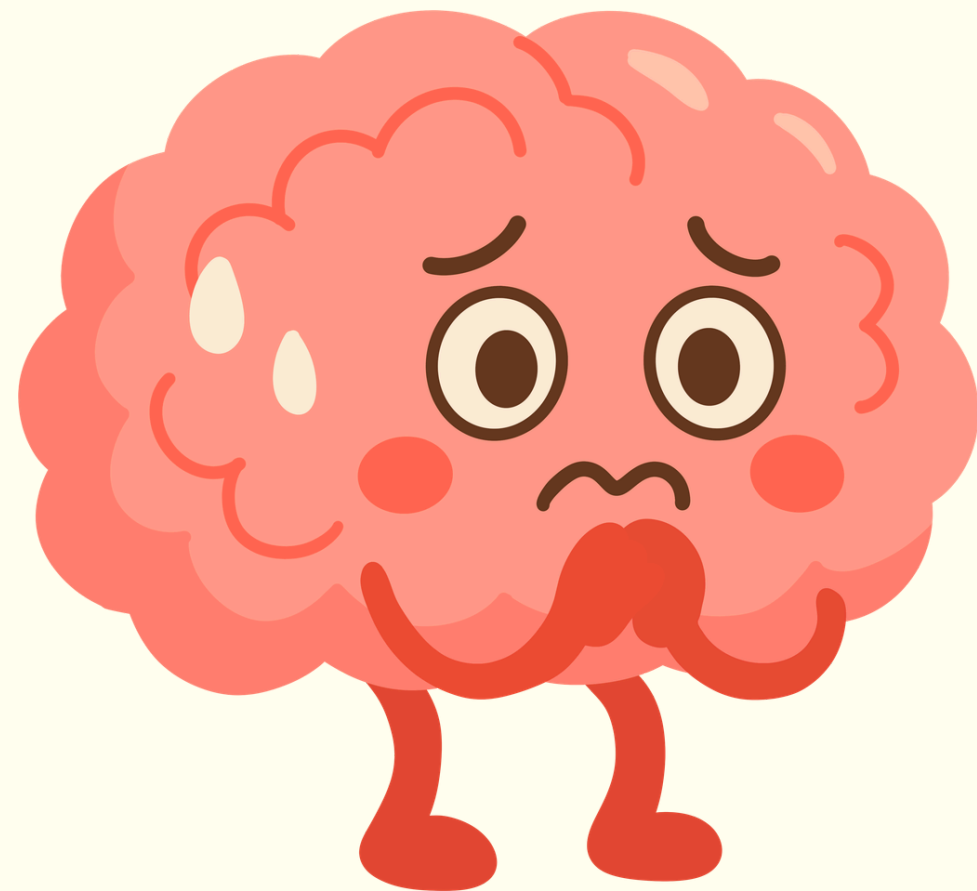
- Dit kan niet
- Het is niet realistisch
- Ik heb geen tijd
- Geen geld
- Past niet in mijn leven
- Egoïstisch
- ...



# Overtuigingen die mij parten speelden

- Een dag is goed als ik productief geweest ben (en slecht als ik dat niet ben)
- Lui zijn is slecht (en rusten is lui)
- Ik moet zo normaal mogelijk doen (en aankunnen wat anderen kunnen.)
- Mensen houden niet van zeurders (en grenzen aangeven is zeuren, dus dat doe ik beter niet)
- Ik mag anderen niet teleur stellen.
- Ik ben er verantwoordelijk voor dat anderen zich gelukkig voelen.
- Ik moet er alles aan doen om de goedkeuring te krijgen van anderen, zodat ik kan voelen dat ik waardevol ben. Anders ben ik waardeloos.
- Ik moet cool zijn. En alle hobbies en muziek die ik leuk vind zijn dat niet, dus verstop ik ze.
- Ik ben lelijk en daarom vinden mensen me stom.

# Waarom heb je een innerlijke criticus?



Als kind voor overleving afhankelijk van zorg  
> extreme focus op negatieve (amygdala)  
> onderbewustzijn op zoek naar negatieve

Soms eerder toevallige gebeurtenissen in kindertijd de oorzaak van diepgewortelde patronen (people pleasen, perfectionisme, jezelf onzichtbaar maken, ...)

> Je durft geen stappen zetten, want mss onveilig

# Wat vertelde je innerlijke criticus?

Welke gedachten kwamen er in je op?

voorbeelden gedachten:

Het heeft geen zin, het kan toch allemaal niet.

Ik ben niet goed genoeg.

Ik heb nu geen tijd om ...

Er is geen geld om ...

Ik kan dat allemaal niet.

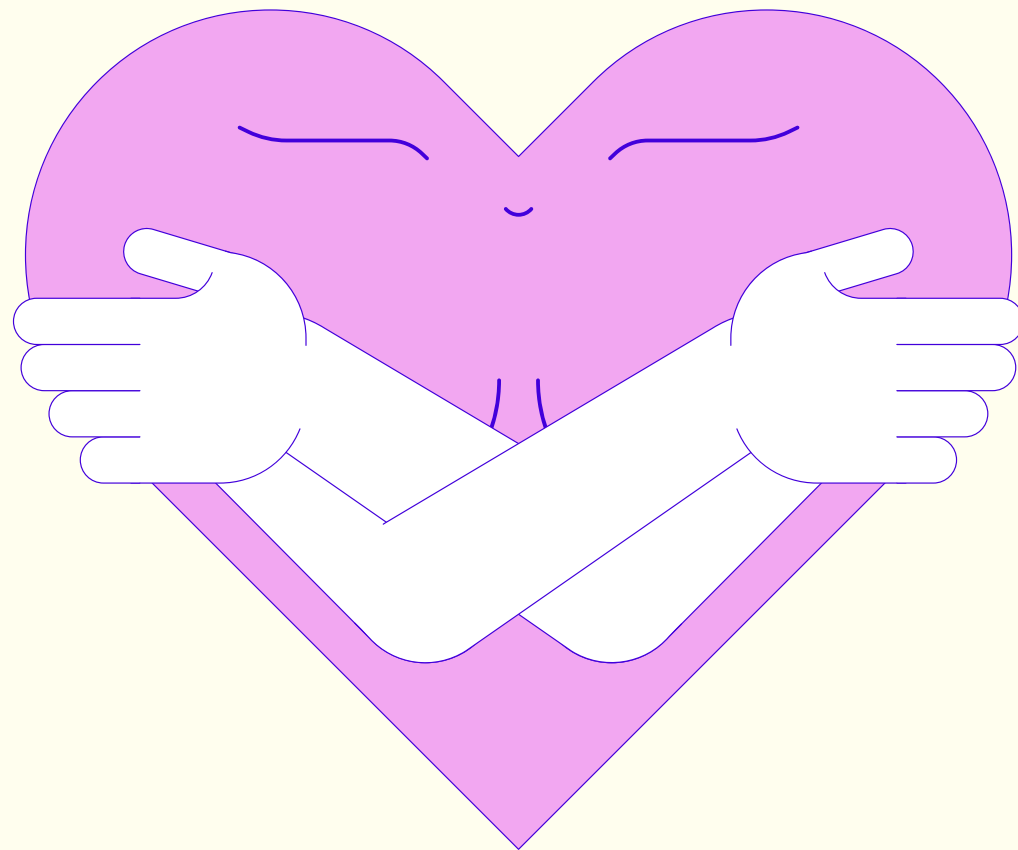
Ik ben gewoon niet zo.

Ik moet realistisch denken.

Dromen is te zweverig.



# Je innerlijke criticus reist met je mee



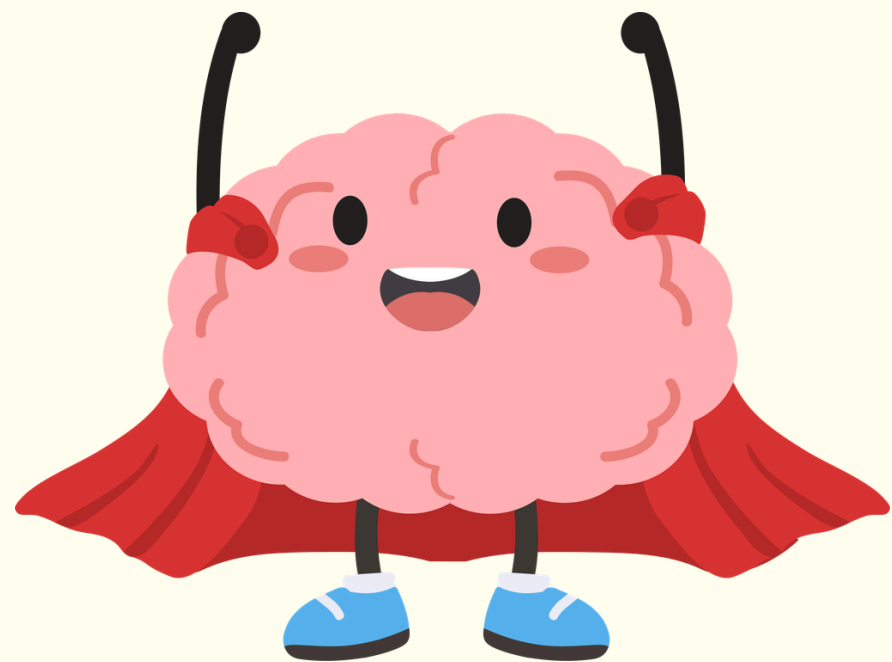
- Wil je veilig houden
- Aanvaarden dat die er is
- Je hoeft je innerlijke criticus niet te laten beslissen
- Bedanken voor bewezen diensten

→ nu aanpakken

# Je innerlijke criticus niet laten beslissen

## Hoe?

- Je primitieve zenuwstelsel geruststellen
- inzetten op neuroplasticiteit

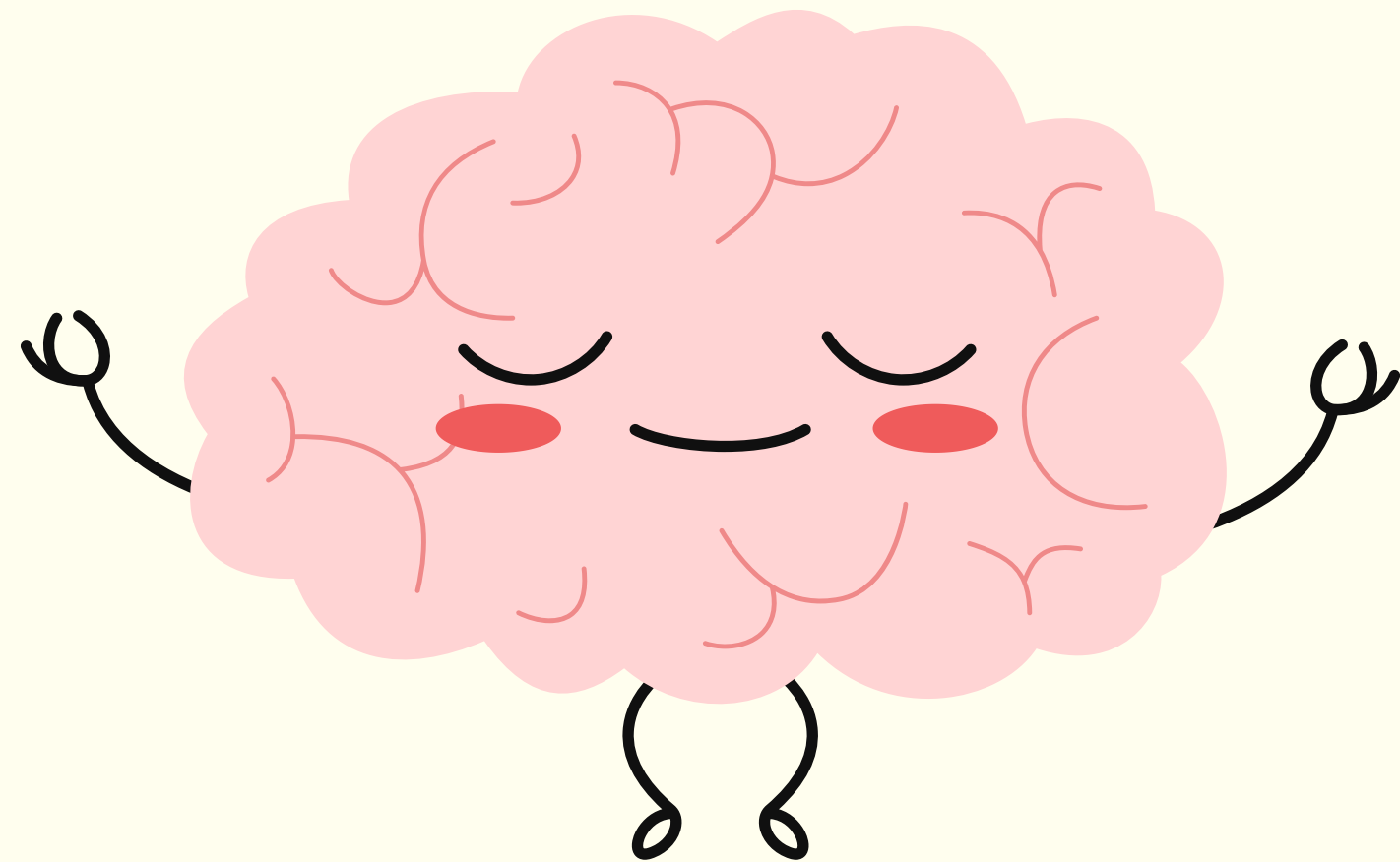


# Neuroplasticiteit: beperkende overtuigingen overschrijven

- Bewust worden van je innerlijke criticus + onwaarheid ervan
- Beslissen je er niet meer door te laten leiden
- Keuzes maken/stappen zetten vanuit helpende omkeringen
- Zelfcompassie ontwikkelen > onszelf helen uit de chronisch onveilige staat en extreme focus op negatieve



Hoe? Oefenen



## Oefeningen om:

- Je primitieve ZS gerust te stellen
- Beperkende overtuigingen te overschrijven
- Zelfcompassie ontwikkelen

# Ontspanningsoefening

- Zenuwstelsel in veiligheid brengen(ventrale staat Nervus vagus)

Audio in de bibliotheek



Oefening

# Hoeveel geluk gun jij jezelf?

Je ontvangstcapaciteit vergroten



Audio in de bibliotheek

Oefening

# Zelfcompassie



Je liep kwetsuren op in het verleden, als kind  
> wortels voor patronen en overtuigingen  
> Je bent niet meer afhankelijk van de zorg en liefde van anderen.  
> Lief leren zijn voor jezelf.

→ kwetsuren helen

Audio in de bibliotheek

# Wat komt er boven?

## Oefening



Droom hoofdelementen	Hoe kan je dit element nu al in je leven brengen?	Stap verder	Beperkende overtuigingen	Omkeringen
1 Op eigen ritme leven	Rustmomenten inplannen in dag	Dagen alleen doorbrengen om ritme te leren volgen.	Het is egoïstisch, rusten is lui,...	Rust in productief. Als ik mijn ritme volg, heb ik het meeste energie voor mezelf én mijn omgeving.
2				
3				

# Journalen

## Oefening

- over intenties
- wat je tegenhoudt
- nieuwe helpende gedachten

Journalvragen in de bibliotheek



# Helpende affirmaties

## Oefening



- Omkeringen van je beperkende overtuigingen omvormen tot affirmaties
- Elke dag starten en eindigen met je affirmatie(s)
- Reminders maken aan je affirmaties
  - Achtergrond telefoon
  - Bladwijzer, kaartje, illustratie
  - Post it's
  - ...

# Overzicht

- Ontspanningsoefening
- Ontvangstcapaciteit vergroten
- Zelfcompassie
- Je dromen concreet maken + wat komt er naar boven?
- Journalen over intenties, beperkende overtuigingen en omkeringen
- Helpende affirmaties

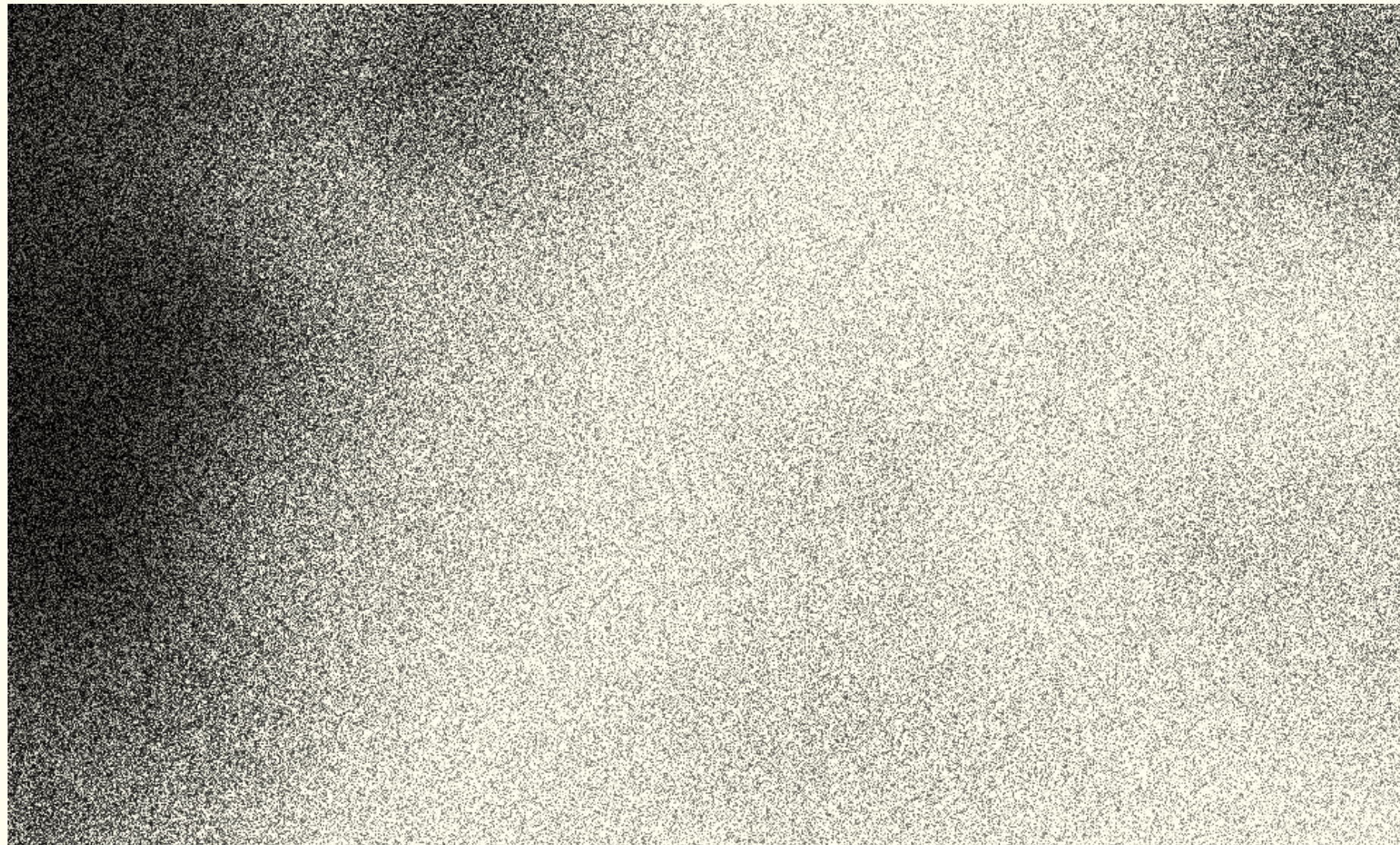


**Waar ga jij mee aan de slag?**

> Geef je eigen draai aan de oefeningen, er is geen juist of fout

# Volgende keer

Je omgeving inrichten om jouw dromen waar te maken:  
De ruis verwijderen



Bijvoorbeeld:

- Ruis uit je huis
- Afleidingen aanpakken
- Digitale overload aanpakken
- Ruis uit je agenda
- Ruis uit je taalgebruik
- Beslissingsmoeheid aanpakken

# Vragen?



# Boeken

Mind magic - James R. Doty

Even tussen mij en mij - Elke Wiss