

Gewoontes, structuur, hulp(middelen)

Journalen

Je hoeft zeker niet alle vragen te beantwoorden. Kies er een vraag uit die je aanspreekt en start daar. Soms heb je aan één vraag voldoende om lang te schrijven en tot mooie inzichten te komen. Deze vragen dienen ter inspiratie.

Wat is er al?

Wat doe ik (bijna) dagelijks wanneer ik wakker word?

Ligt dit in lijn met mijn droomleven? Gaat mijn focus hier naar de dingen waarvan ik meer wil in mijn leven? Welke aanpassing kan ik doen? Welke nieuwe gewoonte kan ik installeren?

Wat is mijn beweging elke dag? Ligt dit in lijn met wat mijn lichaam nodig heeft?

Waar kan ik iets veranderen zodat het meer in lijn komt met wat mijn lichaam nodig heeft?

Wat doe ik wanneer ik moe ben? Zorgt dit écht voor ontspanning, rust of mijn batterij opladen? Wat kan ik allemaal doen wanneer ik moe ben dat me geeft wat ik nodig heb?

Waar ben ik dingen alleen aan het dragen en doen, waar het zwaar voelt? Welke hulp kan ik hierbij vinden?

Waar in mijn leven zorgt een gebrek aan structuur voor veel energieverlies? Wie of wat kan me helpen om hier structuur te brengen?

Waar leg ik mezelf of iemand anders me bepaalde regels op die verstikkend voelen? Of een bepaalde structuur? Op welke manier kan ik iets aanpassen zodat het met helpt, ondersteunt?

Welke gewoontes heb ik opgebouwd die helemaal passen in mijn droomleven? Welke structuur doet me veel deugd en ondersteunt mijn dagelijks leven en functioneren? Welke hulp heb ik ingeschakeld of welke hulpmiddelen gebruik ik die écht onmisbaar zijn?

Bedank jezelf voor de stappen die je al zette, de moed die je al had om veranderingen aan te brengen. En denk in dezelfde lijn verder voor in de toekomst.

Waar kan ik een gewoonte installeren, structuur toevoegen of hulp vinden?

Wat vind ik belangrijk, maar gaat nu geen aandacht, tijd of energie naartoe omdat het altijd overschiet?

Waar zou ik graag meer tijd voor maken in mijn leven? Op welke manier kan ik dit meer in mijn leven brengen? Wat is hiervoor nodig? Wie of wat kan me helpen?

Waar vind ik dat ik iets moet doen of kunnen, gewoon omdat anderen het doen? Is dit nodig? Wat kan me daarbij helpen? Wie kan me daarbij helpen?

Gewoontes, structuur of hulp die ruis zijn

Wat doe je nu heel regelmatig dat niet in lijn is met het leven dat je wil?

Waar in je leven, planning of huis heb je een bepaald systeem/structuur die gewoon niet werkt voor jou?

Aandachtspunten

Houd het klein. Hoe kleiner een stap, hoe meer waarschijnlijk dat je hem gaat zetten.

Focus op één ding en geef het de tijd om te integreren in je leven, voor je weer iets nieuws toevoegt. Ga voor succeservaringen ipv alles tegelijk aanpakken.

Als het niet lukt een bepaalde gewoonte te integreren in je leven, kijk dan hoe dat komt. Verlaag drempels, laat anderen meedenken en pas aan, voor je iets anders gaat proberen.

Check of deze stap, gewoonte, structuur je écht brengt richting je dromen.

Kijk ook af en toe achterom om te zien welke stappen je al allemaal zette. Bedank jezelf voor de moed om hier te zijn. Je bent het aan het doen!