

Je handleiding schrijven

Een houvast in moeilijke momenten

In moeilijke momenten of periodes vergeten we vaak wat ons helpt, hoe we goed voor onszelf kunnen zorgen. Wanneer je je eigen handleiding schrijft, heb je een waardevol document in handen waarmee je jezelf kan ondersteunen en waardoor je bewuste keuzes kan maken die zorgen voor een leuker leven.

Je kan de handleiding zo uitgebreid of geknopt maken als je zelf wil, in puntjes of in hoofdstukken, digitaal of ergens op papier. Kies voor de manier waarbij jij geen drempel voelt om de handleiding te herlezen en aan te vullen.

Hieronder vind je richtvragen die je helpen vorm te geven aan je handleiding, maar bedenk vooral wat er voor jou zeker in moet.

Waar wil ik dagelijks tijd/ruimte/focus aan geven, omdat het me zoveel goeds brengt? Hoe voel ik me wanneer ik hier tijd aan besteed? Hoe zijn mijn contacten met anderen? Wat gebeurt er in mijn lichaam?

Hoe voel ik me wanneer ik hier geen tijd/ruimte/focus aan geef? Wat is de invloed ervan op mijn lichaam, gedrag, relaties, focus, etc?

Wat is voedend voor mij?

Bij welke mensen voel ik me helemaal veilig, gezien, gehoord, geapprecieerd?

Welke mensen zijn een inspiratie voor me en beïnvloeden mijn wereld- en zelfbeeld positief?

Welke boeken brachten me inspiratie of brachten me in een zalige fantasiewereld? Welke podcasts beluister ik graag?

Welke series lieten me goed voelen, lachen?

Welke muziek roert me?

Welke andere vorm van kunst inspireert me, voedt me, doet iets met me?

Tijdens welke activiteiten voel ik me helemaal in een flow en vergeet ik de tijd?

Welke activiteiten laden mijn batterij op?

Bij welke activiteit kan ik spelen?

Wanneer kan ik uit mijn hoofd komen en in het moment zijn?

Op welke plekken voel ik me helemaal mezelf, ben ik tevreden met mezelf?

Op welke plekken kan je genieten?

In welke situaties merk ik dat ik de beste versie van mezelf ben?

Welke kleine dingen geven me een goed gevoel? bijvoorbeeld een bad nemen, een kaars aansteken, een boek lezen, ...

Hoe merk ik dat ik nood heb aan rust? Welke signalen wijzen erop dat ik in een yin-golf terecht gekomen ben? Wat voel ik in mijn lichaam? Wat voel ik? Waar heb ik dan nood aan? Wat doet me deugd? Voor welke valkuilen moet ik oppassen?

Hoe merk ik dat het tijd is om in actie te schieten/te creëren? Wat voel ik in mijn lichaam? Wat voel ik? Wat merk ik op in mijn gedrag, mijn omgang met anderen, mijn focus? Wat helpt me dan om effectief over te gaan tot actie? Voor welke valkuilen moet ik oppassen?

Welke situaties/gebeurtenissen/mensen/plekken zorgen voor veel spanning en stress? Hoe merk ik dat op? Wat voel ik, wat gebeurt er in mijn lichaam, wat is mijn gedrag?

Wie of wat helpt en ondersteunt me hierbij? Kan ik deze situaties of gebeurtenissen in de toekomst beter uit de weg gaan of is dit een gebied in mijn leven waarin ik verandering wil?

Hoe voel ik dat ik over mijn grens ben gegaan? Welke signalen vang ik op? In mijn lichaam, mijn gevoelens, mijn gedrag, mijn focus, omgang met anderen,...

Wie of wat helpt me om te recupereren?

(Je kan hier onderscheid maken in verschillende manieren van over je grens gaan, verschillende situaties, ...)

Wanneer kan ik moeilijk 'nee' zeggen?

In welke situaties of bij welke mensen kan ik moeilijk mijn grenzen bewaken of nee zeggen?

Hoe laat het me voelen wanneer ik 'ja' zeg wanneer ik 'nee' voel?

Welke beperkende overtuigingen zorgen ervoor dat ik 'ja' zeg?

Hoe zou ik me voelen wanneer ik 'nee' durf zeggen en daardoor meer kan leven volgens mijn dromen?

Wie of wat gaat me helpen om in de toekomst effectief nee te zeggen?