



Stap in Zelfliefde

Gefeliciteerd, met je eerste stap in Zelfliefde! Je hebt de keuze gemaakt deze training aan te schaffen en aan te vatten, mooi!

Deze training doe je helemaal voor jeZelf. Niets moet, het is enkel een uitnodiging om stappen te zetten, het aangaan van een (nieuwe) relatie met jezelf.

De training zal wekelijks een nieuw onderwerp aanreiken. Ieder thema bevat uitleg, een luisterfragment en een of meerdere oefeningen. De opbouw is gestructureerd volgens logische stappen die verder bouwen op elkaar. Doorloop daarom de training volgens de voorgestelde volgorde en ga pas verder als je een thema/onderwerp hebt doorvoeld.

Als je het fijn vindt, kun je de teksten (pdf's) uitprinten en ze in een knusse en rustige omgeving, daar waar jij je goed voelt, doornemen.

Deze training vraagt je aandacht. Creëer voor jezelf een moment waarop je helemaal met je aandacht aanwezig kan zijn. Laat op dat moment niemand van buitenaf toe (dus ook geen mails, telefoons of teksten). Dit is een moment met en voor jezelf!

Heb je opeens een vraag, kom je er praktisch niet uit of heb je behoefte aan meer persoonlijke begeleiding omtrent de onderwerpen mail dan naar mail@inzelfliefde.nl.

Hoe meer ruimte je aan jezelf geeft, hoe dieper de training kan inwerken en hoe meer Zelfliefde je zal ervaren.

Ben je er klaar voor? We gaan beginnen!

Om te beginnen gaan we een heldere inschatting maken hoe het nu met je Zelfliefde staat. Hoeveel bent/leef je op dit moment In ZelfLiefde?

Oefening:

Bepaal voor jezelf je mate van Zelfliefde aan de hand van je eigen idee erover.

Op een schaal van 0 tot 100, waarop 0 % staat voor 'helemaal geen zelfliefde' en 100% voor 'overstromen van zelfliefde', waar vind je dat je zelf momenteel staat?

0% |-----| 100%

Plaats een kruisje ergens op deze lijn.

Oefening:

Heb je aan de hand van je eigen inschatting je mate van Zelfliefde bepaald?

Bepaal nu je mate van Zelfliefde aan de hand van de Zelfliefde-test. Vul bij iedere eigenschap het bijbehorende percentage (tussen de 0% en 100 %) in, tel het op en deel het door 15. De uitkomst is het percentage Zelfliefde op dit moment in je leven.

Mate van:

Ontspanning
Zelfvertrouwen
Flexibiliteit (soepelheid)
Positief ingesteldheid
Acceptatievermogen
Zelfrespect
Rust
Creativiteit
Levenslust (energie)
Gezondheid
Vertrouwen (algemeen)
Positief lichaamsbeeld (gewicht, vorm, ..)
Zelfwaardering
Levensvreugde
Dankbaarheid

0 %	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %
-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------

 Aan de slag:

Bedenk hoe je de voltooiing van deze training gaat vieren. Koop iets voor jezelf (bijvoorbeeld een mooi kledingstuk, een persoonlijke creatie of een inspirerend boek), laat het inpakken en bewaar het. Of schrijf op hoe je jouw afronding gaat vieren (bijvoorbeeld met een heerlijke massage, een lekker diner, een taart bakken voor jezelf, een dagje sauna, ..).

Plan dit moment alvast, indien nodig maak een reservatie. Dit helpt je om gemotiveerd te blijven, ook als het soms wat uitdagender wordt. Schrijf het op een mooi kaartje, stop het in een envelop en bewaar het.

Je hebt alvast iets moois om naar uit te kijken!

