**RUST IN JE HOOFD Module 5 Onthullen**

Telkens wanneer we weerstand voelen of moeilijkheden ervaren, hebben we automatisch de neiging om bij het oude te blijven, hetgeen we gewoon zijn. Terug in onze comfortzone. We gaan onszelf dus saboteren.

Ga eens kijken wat je verlangens zijn wat betreft rust (ontspanning). Maak dit concreet.

Neem een blad en teken een mannetje dat jou voorstelt.

De verlangens die ‘mogelijk’ en ‘haalbaar’ voelen, plaats je in een cirkel om je heen.

De verlangens die nu nog ‘onmogelijk’ of minder haalbaar voelen plaats je verder weg.

Begin met je te focussen op wat mogelijk lijkt. Stem daar op af. Stap in het gevoel alsof het reeds in jouw realiteit is.

Nadien kan je afstemmen op wat nu nog moeilijk of zelf onmogelijk lijkt. Weet dat we allemaal een soort beperkend idee hebben van wat voor ons mogelijk is. Het is de bedoeling hier wat ‘rek’ in te brengen.

Wat met weerstand?

Stap 1:

Erken het gevoel. Voel het! (dus niet met je hoofd maar in je lijf)

Wijs jezelf niet langer af door in de acceptatie te gaan van wat er nu eenmaal is.

Stap 2: Maak andere keuzes.

Kan je het oude verhaal loslaten of staan er nog overtuigingen in de weg?

Waar wil je dan wel voor kiezen?

Schrijf op waar je voor wil kiezen. VOEL die keuze.

Ik kies ervoor om de oude gedachten niet langer te geloven!

Ik kies ervoor om niet langer te geloven dat ….

Vul de zin aan. Indien je deze zin niet gelooft, draai de zin dan om met waar je op dit moment wel voor ‘koos’ en voel of je bereid bent dit nog langer te doen.