

VAN SPANNING NAAR ONTSPANNING

VAN WETEN EN VOELEN NAAR DOEN



Wat is het dat je nu aan de slag wilt gaan om (nog) meer jezelf te kunnen zijn? Dat je je ontspannen wilt voelen?

Er is iets in jou dat zegt: "Ik wil er nu iets aan doen!". Met welk doel wil je dit?

Vaak is het omdat we van een naar gevoel af willen komen. Door spanning, irritatie of verdriet. En wat wil je bereiken als die gevoelens er niet meer zijn? Wil je meer energie om te kunnen gaan sporten, meer lachen met je gezin, ontspannen kunnen reageren op gesprekken die je raken?

OEFENING

Wanneer je weet wat je er mee wilt bereiken, kan je gaan uitzoeken wat je eerste stap is om naar dit doel toe te werken. Bijvoorbeeld:

Je merkt dat je steeds vermoeider wordt en dat je op zoek bent naar meer energie. Dit omdat je met je zoon wilt voetballen. Je kunt dan wel bedenken dat je 10 kilometer wil gaan hardlopen, maar dat lukt je niet van de een op de andere dag. Ga op zoek naar wat wel lukt. Wat motiveert jou om tot de 10 kilometer te komen?

Mijn doel is: Voldoende energie om te kunnen voetballen met zoon. 10 kilometer kunnen hardlopen.

Wanneer wil ik mijn doel halen: Volgende zomer wil ik mee doen met een 10 km run in juli.

Welke eerste stap kan ik nu al zetten: 2 x per week 3 km hardlopen.

Wat heb ik hiervoor nodig: Overleggen met partner om tijd af te stemmen, herhalende afspraak in mijn agenda zetten, een vriend regelen die met mij mee gaat trainen.

Maak het zo concreet mogelijk, zodat je niet anders kan dan de eerste stap uitvoeren. Is de eerste stap gelukt? Gefeliciteerd, wees oprecht trots op jezelf!

Ga vervolgens aan de slag met je volgende kleine stap en herhaal de vragen die hierboven staan. Net zo lang totdat je doel is bereikt. Heel veel succes.

