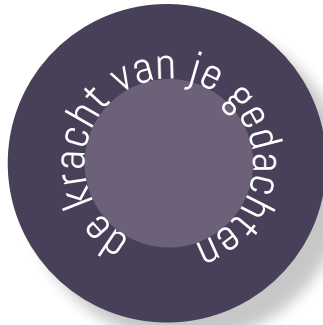


de kracht van je gedachten



We zijn ons er heel vaak niet van bewust hoe krachtig onze gedachten kunnen zijn of zijn. Zolang we ons er niet van bewust zijn wat we nu eigenlijk denken, zullen we ook niet weten wat onze gedachten voor uitwerking op ons hebben.

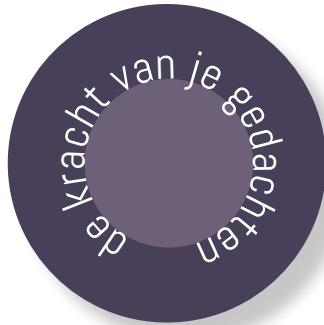
Daarom deze challenge. Om je bewuster te laten worden wat je denkt en welk effect dit op jou heeft. Want beseft dat positieve gedachten je naar een hoger niveau tillen, je oppeppen en negatieve gedachten je neerhalen en je nog dieper laten wegzakken. Als je dit weet, lijkt de keuze niet zo moeilijk toch?! Maar dit is juist het probleem: er is niets moeilijker dan negatieve gedachten om te zetten in positieve gedachten. Bewustwording, moed, verandering, vertrouwen, overgave en herhaling zijn hierbij kernwoorden. En met deze woorden gaan we aan de slag.

Ik wens je een mooie challenge!

Marja

het is voor ons
belangrijk om goede
gedachten te hebben,
want we worden
wat we denken

Boeddha



Bewustwording

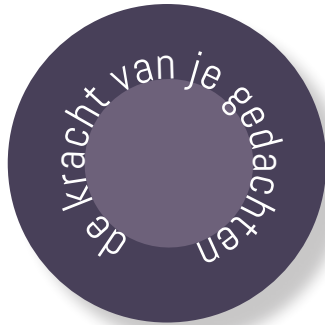
Bekijk vandaag eerst de video in
mijn InstaStories



Let er vandaag eens op welke gedachten door je hoofd gaan. Noteer zoveel mogelijk gedachten.

Wat viel jou vooral op?

Welk effect hadden ze op jou? Hoe voelde dit voor jou?



Moed

Bekijk vandaag eerst de video in
mijn InstaStories



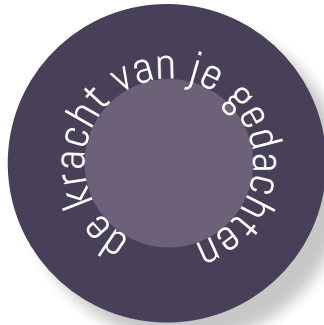
Toon jij vandaag moed om de eerste stap tot een daadwerkelijke verandering te zetten?

Noteer welke verandering je in werking wilt zetten en waarom.

Hoe voelt het voor jou om die beslissing nu genomen te hebben?

het leven
van een mens is
wat zijn gedachten
ervan maken

Marcus Aurelius



Verandering

Bekijk vandaag eerst de video in mijn InstaStories



Noteer enkele negatieve gedachten die bij jou regelmatig voorkomen.

Bijvoorbeeld: IK KAN HET NIET

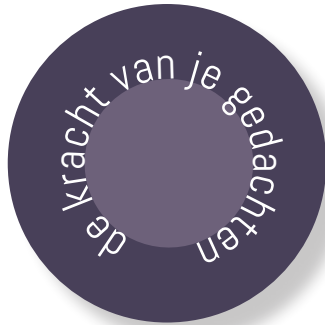
Besef dat als je JA zegt tegen deze negatieve gedachte, je dan automatisch NEE zegt tegen de positieve gedachte: IK KAN HET

Besef dat als je NEE zegt tegen deze negatieve gedachte, je dan automatisch JA zegt tegen de positieve gedachte: IK KAN HET

Schrijf voor jezelf dit schema op bij jouw negatieve gedachten. Dan zie je daadwerkelijk waar je JA en NEE tegen zegt en hoe je dit om kunt buigen.

faith is
taking the first step
even when you don't see
the whole staircase

Martin Luther King



Vertrouwen

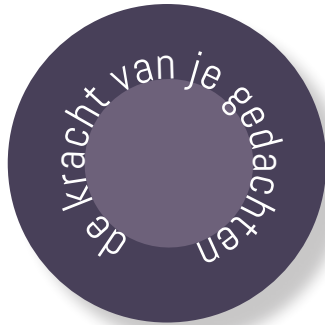
Bekijk vandaag eerst de video in mijn InstaStories



Zodra je de eerste stap hebt gezet, dat je je bewust bent geworden van je negatieve gedachten, vertrouw er dan op dat er stap voor stap een verandering op gang komt.

Heb je vertrouwen in jezelf dat een dergelijke verandering goed is voor jou?

Waar heb je dan vertrouwen in? Kun je dit omschrijven?



Overgave

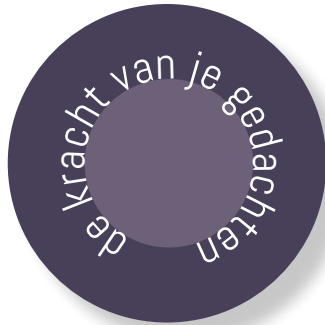
Overgave



In het begin zul je van je hoofd (het stemmetje) nog wel weerstand krijgen. Want de manier waarop je denkt is zo vertrouwd! Maar je zult je over moeten gaan geven om daadwerkelijk anders te gaan denken en erop gaan vertrouwen dat het goed is voor jou. Doe je dit niet, dan zul je blijven denken zoals je altijd hebt gedacht en dan komt er ook geen positieve verandering op gang.

Dus: wat let je?

de kracht zit
in de herhaling



Herhaling

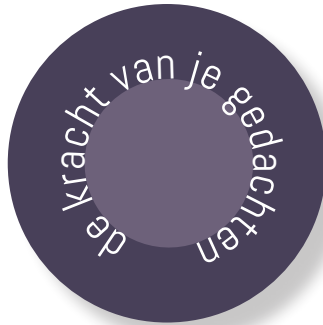
Bekijk vandaag eerst de video in mijn InstaStories



Neem vandaag eens een positieve én een negatieve gedachte. Noteer deze.

Spreek eerst de negatieve gedachte een aantal keren achter elkaar hardop uit. Let daarbij op toonhoogte, intonatie, hard of zacht. Welk effect heeft dit op jou? Hoe voel je je hierbij?

Spreek nu de positieve gedachte een aantal keren achter elkaar hardop uit. Merk je verschil met de negatieve gedachte? Kun je omschrijven hoe het verschil tot uiting komt in jou? Wat is er anders?



Je bent aan het einde van de challenge aangekomen. Ik hoop van ganser harte dat er een verandering in jou in gang is gezet door het meedoen met deze challenge. Dat je je meer bewust bent geworden van het feit dat jij de creator bent van je gedachten en dat jij degene bent die daar verandering in aan kan brengen wanneer dit niet de juiste gedachten zijn die jou een boost geven! Ik hoop dat mijn bijdrage hierin voor jou het zogenaamde steentje-in-de-vijver-effect mag hebben en dat je op weg bent naar een leven met nog meer positieve gedachten!

Hartegroet,

Marja