



5 TIPS VOOR EEN GOEDE RELATIE MET JEZELF

EEN GOEDE RELATIE MET JEZELF IS HET BEGIN VAN EEN GOEDE RELATIE MET IEDER ANDER. WAT JE VAN BINNEN KUNT DAT KUN JE OOK BUITEN. JE INNERLIJKE OMGANG MET JEZELF IS VAAK VOOR HET MERENDEEL GEVORMD DOOR ANDEREN. JIJ KUNT ERVOOR KIEZEN OM DIT BEWUST TE VERANDEREN DOOR DE VOLGENDE TIPS IN DE PRAKTIJK TE BRENGEN.



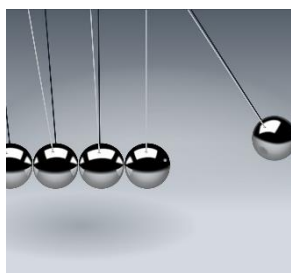
TIP 1 Loslaten

Alle gehechtheid aan materiele of niet-materiele zaken veroorzaakt angst en weerstand. Het bang zijn voor verlies en verandering of juist iets anders willen dat je hebt zorgt ervoor dat je niet tevreden en blij kunt zijn in het nu. Voel waar je deze weerstand in je lichaam voelt en besteed er aandacht aan.



TIP 2 Waarnemen

Wat we waarnemen is waar we aan denken en waar we aan denken, dat nemen we waar. Als jouw gedachten zich richten op positieve dingen in het leven, dan zul je die ook waarnemen. Richten ze zich op negatieve dingen, dan neem je die waar. Een positieve mindset in je dagelijkse gedachten: Kijk eens of je daarvoor kunt kiezen.



TIP 3 Verantwoordelijkheid

Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen emoties is een keuze. Je kiest er dan voor om boos, verdrietig, gelukkig of blij te zijn in plaats van dat je vindt of denkt dat iemand jou boos, verdrietig, gelukkig of blij maakt. Het is een misvatting dat een ander de macht heeft om dat te doen. Voel de kracht die het je geeft als je weet dat jij ervoor kiest.



TIP 4 Communicatie

Wat zeg jij tegen jezelf als je iets fout doet? Heb jij een bemoedigende, ondersteunende en liefdevolle innerlijke taal naar jezelf toe? Wat vind jij in het algemeen van jou? Kun jij luisteren naar de signalen die jij van jouw innerlijk krijgt? Als jij stil wordt, krijg je dan allerlei gedachten of ben je in staat om dan de stilte te beleven en te luisteren naar wat jouw hart je wil vertellen?



TIP 5 Vertrouwen

Vertrouwen in jezelf heeft vooral te maken met dat jij op jezelf kunt vertrouwen als het erop aan komt. Maak jij afspraken met jezelf en kom je die dan na? Geef jij jezelf het vertrouwen dat je kunt bereiken wat jij je ten doel hebt gesteld? . Voel eens hoe het voelt als je je voorstelt dat jij een doel het bereikt en kijkt naar het resultaat?