

OPDRACHT VOOR WEEK 5

Een vast ochtend- en avondritueel geeft rust. Je weet automatisch wat de volgende handeling gaat zijn. Dit maakt dat je de dag rustiger begint en afsluit. Dit resulteert in een diepere slaap en een dag met meer energie.

1. Maak voor jezelf een avond- en ochtendritueel

Voorbeelden zijn:

Avond: eten- kinderen op bed- wasje draaien- nieuws kijken- kopje thee en nog even nakletsen- tandenpoetsen- slapen

Ochtend: Opstaan- glas water drinken- 10 minuten yoga- - ontbijt- start (werk-) dag

Jouw ochtendritueel:

Jouw avondritueel:

2. Maak een overzicht van stressfactoren die je tegenkomt op een dag

Ga eens kijken hoe je deze zaken ook anders zou kunnen aanpakken.

Pak een groot wit vel en schrijf hier alle stressfactoren op en verbind degene die met elkaar te maken hebben aan elkaar. Zo kun je een patroon gaan herkennen. Ik wil dit graag zien de volgende keer!

We zullen de volgende keer samen gaan onderzoeken welke dieper liggende overtuigingen hier wel eens een rol in kunnen spelen. Zo kunnen we ook een toekomst bestendig plan maken.

3. Plan voor iedere dag 10 minuten vrij voor een ontspanningsmeditatie

Meditatie geeft diepe ontspanning en zorgt voor een soort reset in je lijf. Je hoeft er niet in te geloven om het te laten werken. Je moet je er alleen aan overgeven. Je ontvangt deze week een audio met een ontspanningsoefening.

