

Oefening. Acties voor een liefdevol en krachtig zelfbeeld

Hieronder volgt een reeks concrete mogelijke acties voor een beter zelfbeeld. Kies er drie uit en begin er mee.

- Bedank mensen die je een compliment geven, ontvang
- Begin iets wat je al reeds lang hebt uitgesteld
- Doe iets wat je allang uit de weg gaat omdat je bang bent voor de gevolgen
- Vergelijk jezelf niet langer met anderen en sta ook niet toe dat anderen je vergelijkte met anderen
- Stop met klagen, excuseren en rechtvaardigen
- Meet succes alleen af aan je eigen waarden en principes. Laat je niet op hol brengen door anderen ' autoriteiten'
- Leef gezond, zorg goed voor je lijf, ontspan
- Zeg niet meer ' dat kan ik niet, maar ' ik heb dat nog nooit geleerd'
- Spreek anderen niet tegen. Ze hebben recht op hun zienswijze.
- Neem eens een berekend risico, eerst een kleintje
- Zeg eens iets wat je allang had willen zeggen
- Leer in de ik- vorm te spreken. Niet ' jij bent een vervelende vent, maar ik moeite met een paar dingen en daar zou ik graag over willen praten' .
- Leer ' nee ' te zeggen als het tegen je principes, waarden of prioriteiten is.
- Kom uit voor je eigen waarheid en mening
- Geef aandacht. Vraag niet om aandacht
- Vraag feedback aan anderen, zodat je dingen beter kunt doen
- Doe eens iets wat je niet verplicht bent om te doen. Eigen vrije keuze
- Let op je taal, dertig dagen lang. Let op reactieve uitspraken, slachtoffergedrag etc. maar veroordeel jezelf er niet om. Wordt alleen bewuster van je taal. Ze bevatten de vingerafdrukken van je reactieve gewoonte
- Luister mee en spreek minder

Mijn actieplan:

Hoe kan ik mezelf belonen voor mijn vorderingen ? (jezelf verwennen is een van de leuke kanten van een positief zelfbeeld). Wat dacht je van een massage ? of iets anders...