

De Magische Formule

Voel jezelf!

Het zou zo logisch moeten zijn om jezelf altijd gewoon te voelen. Jouw Zelf te voelen zoals je bent. Dat je zeker wist wie je was, en ook dat je je er altijd zeker van voelde dat je volledig recht hebt op jouw plekje op deze wereld en wel recies zoals jij bent. Met alles erop en eraan. Met alles waar je niet goed in bent en met alles wat je zoveel beter zou willen doen.

Maar mijn ervaring leert, en waarschijnlijk ook de jouwe, dat dit alles behalve vanzelfsprekend is. Want door alle invloeden die we in onze jeugd meekrijgen, de positieve, maar juist ook de negatieve invloeden, is het bijna logischer dat we ons eigen, authentieke Zelf beetje bij beetje verliezen inplaats dat we dichterbij onszelf komen.

Je bent dus niet de enige als je op een punt in je leven staat waarop je je afvraagt: 'Waarom voel ik mij toch zo onzeker, waarom weet ik niet wat ik wil? WAAROM doe ik WAT ik doe en VOOR WIE eigenlijk?' Of: 'Wat is er toch mis met mij?' en 'Waarom loopt mijn leven zoals het loopt?'

Herkenbaar? Tijd om de touwtjes weer zelf in handen te nemen en jouw leven te leven zoals JIJ dat wilt! In deze PDF heb ik een eenvoudig werkblad voor je dat je altijd kunt gebruiken als je twijfelt of je de juiste motivatie hebt. Of als je je afvraagt of wat je doet, ook echt voor JEZELF is of om GOED OVER jezelf te voelen...

Print het werkblad uit en hang hem op je koelkast of leg hem op je nachtkastje. Veel plezier met De Magische Formule!

liefs ~ Antoinetta



Terminologie



Voel-~~G~~oed-~~O~~ver-Jezelf

De Magische Formule

~~'Voel goed over jezelf'~~
'Voel-goed-over-jezelf'

Een ezelsbruggetje om de kern van de Zelf-Gevoel Methode goed te kunnen onthouden en af te komen van je verslaving aan het hebben van een 'Goed-Gevoel-over-Jezelf'.

Streep eerst het beoordelende woordje 'over' door—heb geen oordeel over jezelf—maar wees gewoon jezelf. Zet dan ook een kruis door het woordje 'goed': Voel je altijd goed over jezelf; dat zou toch gewoon moeten zijn. Nu hou je over: voel jezelf!

<https://gezondzelfgevoel.nl/gezond-zelf-gevoel/>

Aan de slag

Hoe voelt dat?

Situatie

(bv. op tijd moeten zijn ergens)

Gemoedsgesteldheid, stemming

(bv. gehaast, nerveus, kalm, relaxed)

Check bij jezelf:

Heb je een Verborgene Agenda?

Indirecte Motivatie?

Behoeft om Goed-over-jezelf-te
voelen?

Ik ben mij bewust van mijn:

☐ Borst

☐ Onderbuik

☐ Keel

☐ Maag

☐ Gezicht/hoofd

☐ Handen/voeten

Dit maakt mij:

☐ Bang

☐ Achterdochtig

☐ Zenuwachtig

☐ Gestrest

☐ Blij

☐ Verdrietig

☐ Paniekerig

☐ Vrolijk

☐ Onzeker

☐ Boos

☐ Krachtig

☐

Is het gevoel goed? Prima!

Is het gevoel niet goed? Pas de Magische Formule toe. Kom uit je hoofd en word je bewust van je lichaam. Voel de zon op je gezicht, de wind door je haren en het tintelen van motregen op je wangen. En zeg tegen jezelf: ik mag er zijn, zoals ik ben, ik hoef mijn bestaansrecht niet te verdienen, want ik besta al!

Het feit dat jij dit leest en deze oefening doet, is het bewijs dat je echt aan de slag wilt met jezelf. Omdat jij bestaat, heb je bestaansrecht. Dit recht van bestaan hebben wij allemaal. De kunst is het bestaan zo in te richten dat het niet alleen een recht is, maar ook een gift. Het leven is er om te leven. Neem jezelf bij de hand en ga er voor! Je hebt maar één leven, dus zorg er voor dat het ook echt van JOU is!

liefs ~ Antoinetta

