

Je zou het ook zo kunnen zeggen en voelen: we zijn allemaal anders goed, mooi en bijzonder.

We zijn complementair. De valkuil van minder waard voelen, kennen we in zekere zin allemaal. Boeiend zelfonderzoek: zegt hij/zij dat ik minder waard ben of denk ik dit zelf?

Het beste moment om te ontspannen, is als je er geen tijd voor hebt. Plan ontspanning in je dag.

Krijg meer grip op je gevoel door aan het eind van de dag 3 mooie dingen in een positieve dingen schrift te schrijven. Bij een dip heb je dit fijne schrift bij de hand om in terug te lezen en zo jezelf op te beuren.

Voel op dit moment je voeten. Geef er aandacht aan. Hoe dankbaar kun je zijn dat ze je de hele dag dragen? Ze brengen je waar je zijn moet. Jouw voeten vormen de basis van je pad.

Welke mensen zijn voor jou een energielek? Maak een lijstje met namen van mensen met wie je minder contact zou willen hebben. Respect voor je eigen behoefte is belangrijk!

Neem je de challenge aan om een maand lang dagelijks een selfie te maken? Ze hoeven niet mooi te zijn. Delen hoeft niet, doe het gewoon lekker voor jezelf. Benoem bij iedere foto één fijn facet aan jezelf.

Op de gratis Insight Timer App vind je fijn veel verschillende meditaties onder mijn naam\*. Naast geleide basis meditaties zitten er bewegingsmeditaties van Zhineng Qigong tussen, speciale enneagram meditaties, slaapmeditaties en inzichtsmeditaties zoals: afscheid nemen, moeiteloosheid, leren accepteren, liefde en positiviteit. \*Vick Nieuwenhuis

Wat geeft jou energie? Maak een lijstje van 10 bezigheden die je energie geven. Hoe ga je de dit vaker inbedden in je dag?

Welke mensen geven jou energie? Maak een lijst van 10 contacten die jou opladen, die jou voeden. Mooie uitdaging om deze mensen meer aandacht te geven.

Wat kost jou veel energie? Maak een lijst van 10 activiteiten die voor jou een energielek zijn. In hoeverre kun je dit verminderen, door iets niet meer, anders of minder in je leven toe te laten?

Jij mooi mens!  
Geef jezelf eens een compliment!



Hoe ben jij voor jezelf soms een energielek? Maak een lijst met gedachtes, gevoelens en gedrag waarin je jezelf soms verliest.

Train (vandaag) je aanwezigheid door tijdens het tandenpoetsen helemaal met je aandacht erbij te zijn. Volg je beweging. Gedachtes drijven dan weg, je krijgt rust en ontspanning.

Geef vandaag eens extra aandacht aan wat je ruikt. Fijn bewust dit zintuig inzetten tijdens eten of een wandeling in de natuur.

Ik nodig je uit om vandaag bewust aandacht te geven aan kleuren en vormen om je heen. Zonder in te vullen wat het is. Eenvoudig genieten van lijnen en structuren. Aandachtig genieten van het zintuig: zien. Nieuwsgierig naar vorm en kleur.

Geef vandaag extra aandacht aan het zintuig proeven. Tijdens het eten, alles wat je hoofd al weet, loslaten. Eten alsof je dit voor het eerst doet. Nieuwsgierig als een kind naar iedere smaak. Met de volle aandacht erbij blijven.

Vandaag nodig ik je uit om te luisteren vanuit ontvankelijkheid. Naar muziek of vogels buiten alsof je het concept nog niet kent. Vanuit verwondering luisteren met je oren en hart. Alsof je voor het eerst luisteren kunt, nieuwsgierig naar ieder geluid.

Geef vandaag eens extra aandacht aan het zintuig: voelen. De waarneming van je tastzin bewust tot je door laten dringen. Erbij stil te staan wat het voelen van een tafel, huid of bloemblad je brengt. Wat doet de aanraking met je?

Wat vond je als kind leuk om te doen? Plan één van die activiteiten (klein of groot) in voor een middag heerlijke ontspanning!

Las vandaag 5 micro-pauzes in je dag in. Een minuut stilzitten, lekker diep uitademen en niks doen. Lekker tot jezelf komen, rust ervaren.

Eet vandaag zonder afleiding van je smartphone. Zet je zintuigen bewust in tijdens het eten. Proef, ruik, kijk en voel wat je eet en wat jou voedt.

Heb je de neiging om na een lange werkdag 's avonds wat in te zakken? Bedenk dan eens hoe je op een zinvolle manier de avond door kan brengen zonder dat het veel energie kost. Maak een fijn lijstje met eenvoudige, korte activiteiten die je blij maken. Bijvoorbeeld: bloemschikken, kaartje sturen, doodles tekenen, vakantie boeken, vriendin opbellen, een gedicht lezen, fotoboek maken, theaterkaartjes bestellen of dagboek schrijven.

Vraag je 3 beste vrienden wat ze mooi en fijn aan jou vinden. Ze zien jou waarschijnlijk eerlijker en beter dan dat je jezelf ziet. Waarschijnlijk ben je over jezelf sneller kritisch. Vrienden kijken naar je essentie, je puurheid en positieve kanten.

Wat zou je graag opgeruimd willen hebben in je huis? Plan het nu in, schrijf in je agenda wanneer je hiermee een start maakt. Zie vooral het fijne beeld voor je hoe het straks opgeruimd is. Houd dat voor ogen. Het gaat je lukken!

Werk met een dagelijkse to-do-list en krijg meer grip op je bezigheden. Streep je acties af en waardeer aan het einde van je dag wat je deed.

Werk vandaag vanuit de intentie: Geef tijd de tijd.



Ontvang meer zelfwaardering door aan ieder einde van de dag 3 kwaliteiten van jezelf op te schrijven. Wat deed je vandaag goed? Over welke acties van jezelf was je tevreden en misschien zelfs trots? Koop een mooi boekje voor jezelf om al deze complimenten in te verzamelen.

Tegen wie wil jij expliciet uitspreken dat je van hem of haar houdt? Wat is zo mooi en waardevol aan deze persoon? Plan in wanneer je dit gaat uitspreken.

Stuur een ansichtkaart om iemand op te vrolijken. Een fijne afbeelding met een persoonlijk woord brengt blijheid in ieders leven: dat van de zender en de ontvanger.

Wat zou jij graag anders willen doen in je leven? Spreek met jezelf af om dit 21 dagen lang vol te houden. Zo train je oud gedrag af of nieuw gedrag aan. Het werkt fijn om een afvinklijstje te maken om dit 21-dagen doel te behalen. Voor welke kleine of grote verandering kies jij nu?