Zelfkennislab
training & coaching

Hoe zorg jij voor ontspanning in je gedachte?

Hoe zorg jij voor ontspanning in je gevoel?

Hoe zorg jij voor ontspanning in je gedrag?

Hoeveel aandacht geef je (vandaag) aan vertraging?

In hoeverre kom jij tot bloei? Welke stap ga je zetten op je pad naar zelfrealisatie, voor meer grip op jezelf?

Hoe snel zit je vast in je eigen wil? Hoe zou het zijn om dit wil wat vaker los te laten?

Luister jij naar je innerlijke criticus of naar je neutrale, innerlijke waarnemer?

Natregenen..
Laat je een situatie je humeur bepalen of kies je zelf voor een stemming? Je kunt blij of bedroefd door de regen fietsen. Wat wil jij? Hoe automatisch of bewust kies jij voor een bepaalde mindset?

Welk gevoel past in deze fase niet meer bij je? Ik nodig je uit te onderzoeken van welk automatisch gevoel je afscheid wilt nemen.

"Ik ontspan me echt, als ik me kan overgeven aan herhaling". Welke herhaling vormt voor jou een prettig meditatief ritme?

Hoe zou het zijn als je niet al je gedachten gelooft?

Hoe is (vandaag) jouw balans tussen schermtijd* en niet-schermtijd?

*computer/smartphone/tv

Wat is jouw eigenheid? Uit welke kwaliteiten en kenmerken bestaat je authentieke zelf? En in hoeverre waardeer je die?

Op welk van de 7 mindfulness principes zou je meer aandacht willen richten? Werk je aan: acceptatie, frisse blik, vertrouwen, niet oordelen, loslaten, geduld of niet streven?

Hoe zou het zijn, als je net zoveel van je zelf houden kan als van een lieve vriendin?

Zelfkennislab
training & coaching

Hoe laad jij op?

Zou het werkelijk zo zijn
dat iets beter wordt wanneer
je door blijft gaan met verbeteren?
Of is iets soms goed zoals het is?
Misschien is het perfect zoals het is,
net als een boom met een scheve tak.
Misschien lukt het je –met dit beeld
voor ogen– om daarin eerder te
berusten, te leren accepteren.

Wie ben jij van nature?
Je natuurlijke neiging kennen,
zorgt voor minder conflicten
met jezelf en anderen.
Onderzoek tijdens een individueel
enneagram type-interview
je diepste drijfveren voor meer
begrip en zelfwaardering.

Hoe bewust ben je van
gedachten en gevoelens?
Wanneer je afstand neemt
van gedachte en gevoel,
lukt het om ze objectiever
waar te nemen. Dan merk je
dat je niet de gedachte
of het gevoel bent.
Dat geeft lucht en rust.

Geniet jij net zo van
jezelf als van natuur?
Jij bent immers
onderdeel van de natuur.
Je bent natuurlijk.
Je bent natuur.
Je bent.

Ken jij het verschil tussen jouw
buitenwereld en je binnenwereld?
Je persoonlijke binnenwereld
(: de diepe stilte in jezelf)
aandacht en tijd geven,
zorgt voor rust en ruimte.

Hoe stroomt liefde
eenvoudig bij jou?

Welke 10 mensen zijn
belangrijk in jouw leven.
Met wie wil je vaker verbinding?

Geef jij vooral aandacht aan je
gedachte (:hoofd), gevoel (:hart)
of gedrag (:lichaam)?
Hoe is (vandaag) jouw balans
tussen denken, voelen en doen?
Hoe wil je dit morgen realiseren?

Hoe mooi zou onze wereld zijn
als we oordeelloos leren kijken?
Waar kan jij oordeellozer
naar kijken?

Welk gedrag past
in deze fase niet meer bij je?
Ik nodig je uit te onderzoeken
van welk automatisch gedrag
je afscheid wilt nemen.

Hoe is vandaag jouw balans
tussen binnen of buiten zijn?

Geef je van nature meer aandacht
aan wat je mag of aan wat je moet?
Hoe voelt dat voor je?

In hoeverre vertrouw je op dat
wat nu gebeurt de bedoeling is?
Kun jij jezelf overgeven aan
de bestemming van dit moment?
Ook al voelt het niet zo fijn?

Welke gedachte past
in deze fase niet meer bij je?
Ik nodig je uit te onderzoeken
van welke automatische gedachte
je afscheid wilt nemen.

Zelfkennislab
training & coaching

In hoeverre heb jij respect voor je eigen behoefte?

Het tegenovergestelde van 'je best doen' zou moeiteloosheid kunnen zijn. Hoe eenvoudig is het voor jou om moeiteloos en ontspannen je leven te leiden?

Hoe zou het zijn als jij jezelf de aandacht, liefde en waardering geeft, die je van anderen hoopt te krijgen?

Welke bezigheden zijn voor jou waardevol? Wat vult jou en wil je vaker doen?

Hoe vul jij jezelf; wat drink, eet, lees, hoor, zie en hoe beweeg je graag? Bedenken wat je wilt, start met kiezen wat je niet (meer) wilt. Kiezen hoe je met kostbare tijd en lichaam om wilt gaan.

Gedachten brengen je aandacht naar het verleden of toekomst. Aandacht voor lichamelijke sensaties brengen je naar het hier-en-nu. Wat merk jij nu in je lijf op?

Stel dat het lieve en mooie dat je in een ander ziet, een spiegel is van jezelf?

Bestaan 'goed en fout' wel? Of zijn het slechts twee kanten van een medaille..

Hoe zou het voelen als je vertrouwt op de eenheid in alles, op verbinding tussen iedereen?

In hoeverre lukt het om net zo naar jezelf te kijken als naar een aandoenlijke peuter?

Heb jij ook last van 'het eeuwige moeten'? Tijdens trainingen noem ik het altijd een ziekte: het 'moetisme'. Mag je vandaag ook iets van jezelf? Of mag je iets (los) laten?

Hoe zorg jij voor evenwichtige balans tussen je gedachte (:hoofd), gevoel (:hart) of gedrag (:lichaam)?

Hoe geef jij jezelf de geborgenheid die je soms van ander niet krijgt?

Stel dat je goed (genoeg) bent zoals je nu bent. Hoe zou het zijn om te leven vanuit deze gedachte?

Moet jij ook veel van jezelf? Hoe zorg je (vandaag) voor balans tussen inspanning en ontspanning? In hoeverre lukt het om ontspanning te vinden tijdens de inspanning?

Zelfkennislab
training & coaching

Hoe maakbaar denk je
dat jouw leven is?

Hoeveel ruimte
geef jij aan gevoelens?
Past dit of wil je meer
of minder aandacht
aan gevoel geven?

Waar maak jij je nu druk over?
Wat kost het druk maken je?
Wat geeft het druk maken je?
Op welk deel van de situatie
heb je invloed?

Hoe vaak sta jij even stil?
Hoe vaak kijk je naar jezelf
om neutraal en zonder oordeel
je gedachten waar te nemen?

Hoe maak jij gebruik
van je gedachtenkracht?
In hoeverre ben je bewust
van je gedachtenstroom?
Pas je intenties toe
om vastzittende patronen
om te buigen?

Alles wat we waarnemen,
heeft direct invloed
op onze hersenen en daarmee
op ons voelen, denken en doen.
– Margriet Sitskoorn (Neuropsycholoog)

Wat wil jij waarnemen?
En vooral hoe?
Maak gebruik van je keuzevrijheid
met aandachttraining!

Hoe herken je
overcompensatie
in jezelf?

Wanneer werd jij opgetilt
boven je eigen kunnen?

Hoe zou het zijn als je oude
patronen los kunt laten?

Wat is een belangrijke
paradox in jou?

Hoeveel aandacht geef je
(vandaag) aan moeiteloosheid?

Hoeveel aandacht geef je
(vandaag) aan stilte?

Hoe is vandaag je balans
tussen denken en doen?
Hoe wil je dat morgen realiseren?

Hoe is vandaag je balans
tussen voelen en doen?
Hoe wil je dat morgen realiseren?

Hoe is vandaag je balans
tussen denken en voelen?
Hoe wil je dat morgen realiseren?