



WERKBOEK

VAN JE HOOFD TERUG NAAR JE GEVOEL



BY CAROLA GERRITSE

A woman with blonde hair, wearing a grey suit and black heels, is sitting on a stone ledge. She is smiling and looking towards the camera. Her hands are clasped in her lap. The background is a blurred outdoor setting with some dry leaves on the ground.

WELKOM BIJ MIJN WERKBOEK

Je hoofd zit vol. Je piekert,
iedereen verwacht iets van je. Je
hebt steeds vaker nek en
schouder klachten, vaker
hoofdpijn. Er moet iets gebeuren
maar je weet niet zo goed hoe.
Wil je ook van overleven naar
leven? Van angst naar
vertrouwen? En van hoofd naar
gevoel? Volg dan nu de stappen
in mijn werkboek. Heel veel
succes en vooral veel plezier!

Veel liefs,

Carola Gerritse

Praktische tips om meteen mee aan de slag te gaan

1

Schrijven

Schrijf elke avond in een boekje op van welke 3 dingen je blij werd of wat je ontroerde die dag.

2

Ademen

Voordat je gaat slapen adem je 5x diep in en 5x diep uit. Zorg dat je uitademing langer is dan je inademing!

Week 1

3

Wandelen

Maak 2x per week een wandeling van minimaal 30 minuten.

4

Vervelen

Doe eens niets....geen telefoon, geen tv, geen klusje, geen opvulling van je tijd. Zo creëer je ruimte om te voelen.

De (liefdevolle) relatie met jezelf

1

Wie ben je?

Ken je jezelf eigenlijk wel goed? Geef je jezelf weleens een compliment? Doe je dingen waar je energie van krijgt? Kun je grenzen aangeven?

2

Bewustwording

Wees bewuster als je een antwoord geeft. Is een ja voor de ander ook een ja voor jou of voelt het meer als een nee. Als je nee wilt zeggen, zeg ook nee. Wees lief voor jezelf.

Week 2

3

Communicatie

Communiqueer vanuit de ik vorm + gevoel benoemen. Zo blijf je weg van verwijten en discussie. Jouw gevoel is van jou en daar kan niemand wat van vinden.

4

Lichaam

Voel wat er gebeurt in je lichaam. Wat gebeurt er als je nee zegt tegen iemand? Wat gebeurt er als je ja zegt terwijl je dat eigenlijk niet wilt?

Oordelen & veroordelen

Wat is goed en wat is fout en wie bepaalt dat? Hoe jij een situatie ziet is misschien niet zoals een ander het ziet

1

Gedachtes

Onderzoek je gedachtes, sta er paar keer per dag bij stil en vraag je af;

- a. Zijn ze waar?
- b. Zijn ze behulpzaam?
- c. Zijn ze gebaseerd op angst?
- d. Zijn ze positief/negatief?

2

Overtuigingen

Zijn jouw overtuigingen ook echt van jou of heb je ze overgenomen of meegekregen vanuit je opvoeding? Schrijf 10 overtuigingen op en onderzoek ze.

Week 3

3

Vragen

Stel eens vragen om de gedachtegang van iemand anders na te gaan in een gesprek, misschien wordt er een vanuit een hoek gekeken waar jij nog niet aan had gedacht.

4

Reactie

Hoe reageer jij in situaties? Is de reactie anders als het een lastige situatie is? Ben je doordacht in je antwoord of ben je vrij? Onderzoek dit bij jezelf.

Hoe ziet jou toekomst eruit?

1 Vision Board

Maak een visionboard voor jezelf. Verzamel teksten, plaatjes, wensen & dromen bij elkaar die goed voelen en plak het op een wit blad A3 formaat.

2 Meditatie

Doe een visualisatie meditatie, zie het helemaal voor je.

Week 4

3 Gevoel

Wat voelde je toen je dit voor je zag? Neem vanaf nu beslissingen die je dichterbij je droomtoekomst brengen. Doe het voor jezelf, vanuit liefde voor jezelf.

4 Geloof

Het geloof in jezelf is je grootste kracht! Durf te kiezen voor jezelf.

BLIJF DICHTBIJ JEZELF

- VERANDERING IS MOEILIK IN HET BEGIN.
VERWARREND IN HET MIDDEN EN PRACHTIG
OP HET EIND -

Je kunt niet van 1 naar 100, het is een weg die je volgt naar lief zijn voor jezelf, doen waar jij blij van wordt. Te luisteren naar je hart en lichaam. Je hoofd is nuttig, maar praktisch, die weet niet wat jij wilt, dat kun je alleen voelen.....luister naar lichaam. Het zal niet makkelijk zijn. Het leven is volgens mij niet bedoelt om makkelijk te zijn, het is bedoelt om er te leren, te groeien als persoon.



Ik hoop dat je wat gehad hebt aan deze informatie. Dat je aan de slag bent gegaan met jezelf. Dat je aan het oefenen bent. Maar het allerbelangrijkste, dat je meer naar je gevoel bent gaan luisteren..

Wil je een 1 op 1 coaching kun je mij altijd een mailtje sturen.

Kijk voor meer informatie op mijn website www.carolagerritse.nl

Op de volgende pagina staan nog wat mooie affirmaties om de dag mee te starten!

AFFIRMATIES

OM DE DAG MEE TE STARTEN

Ik ben goed genoeg

Ik geloof in mezelf

Ik ben het waard om in mezelf te investeren

Ik ben een krachtig en zelfverzekerd persoon

Ik leef bewust en met aandacht

Mijn mogelijkheden zijn grenzeloos en onbegrensd

Ik ben veerkrachtig en kan elke uitdaging aan

Ik bevrijd mezelf van angst en sta open voor avontuur

