

MODULE 1

Ontwikkelen

ZO is het NU.

Hoe uit stress en onrust zich in mijn leven?

Sta even stil bij het effect dat stress en onrust heeft op jouw mentale, emotionele en fysieke welzijn, jouw veerkracht.

Merk de stress en onrust op en neem daar de tijd voor. Probeer niets te veranderen. Vecht niet tegen wat er nu eenmaal is, want **als je hier bent kan je niet daar zijn**.

Luister naar jezelf zoals je naar een vriend zou luisteren. Bij een vriend in moeilijkheden, onrust of verdriet zou je in eerste instantie ook gewoon luisteren. Je zou niet meteen allerlei tools en oplossingen aanreiken. Neen. Je luistert. That's it! Dat is altijd de eerste stap.

Op die manier hoor, zie en erken je jezelf in dit moment. Dat is het allerbelangrijkste.

Sla daarom deze stap niet over voor jezelf.

Durf jezelf te ontvangen met wat zich aandient. Het is een eerste belangrijke liefdevolle stap naar jezelf.

Onderzoek hoe het NU is, loop er niet van weg, zoek niet meteen oplossingen. Eerst **hier en nu** echt aanwezig zijn.

Hoe voel ik me in periodes van stress en onrust en hoe probeer ik mezelf staande te houden?

- lichamelijke klachten, piekeren, emotionele schommelingen, slecht slapen, moeilijk ademen, blijvende vermoeidheid, gevoelens als machteloosheid, frustratie, boosheid, eenzaamheid, verdriet, twijfel, faalangst, perfectionisme
- gewoon doorgaan, blokkeren, afleiding zoeken,...

Wat geeft momenteel de meeste druk?

Geef jezelf de ruimte om te ontladen. Zet een kookwekkertje op 5min en schrijf alles wat in jou opkomt wat stress geeft, wat jou zorgen baart. Schrijf alles van je af.

