

WEEK 2

Dag 4

*Sommige dingen doe je
steeds opnieuw.*

Niet omdat je het wilt.

*Maar omdat het ooit
heeft geholpen.*

Totdat je het ziet.

Totdat je kiest.

*Deze paginas zijn van jou.
Schrijf wat je wilt. Zoveel of zo weinig als je wilt.
Er is hier geen goed of fout.*

Dag 4 — Wat je steeds doet

Gedachten komen niet zomaar. Ze zijn vaak verbonden met iets wat je steeds doet.

Een manier van reageren die vertrouwd voelt. Die je al lang gebruikt. Misschien zonder dat je het doorhebt.

Misschien pas je jezelf aan als het spannend wordt. Misschien zeg je niets terwijl je eigenlijk wel iets wilt zeggen. Misschien neem je meer op je dan goed voor je is.

Niet omdat je het wilt. Maar omdat het ooit heeft geholpen.

Vandaag kijk je naar die patronen. Niet om jezelf de maat te nemen. Maar omdat je iets niet kunt loslaten wat je nog niet hebt gezien.

Opdracht 1 — Wat doe jij als het moeilijk wordt?

Als het spannend of moeilijk wordt, val je ergens op terug. Wat is jouw patroon?

Bijvoorbeeld: je trekt je terug. Of je doet juist extra je best. Of je gaat het oplossen voor een ander.

Wat doe jij als het moeilijk wordt?

Hoe lang doe je dit al?

Opdracht 2 — Wanneer ben je dit gaan doen?

Patronen ontstaan ergens. Ooit was dit gedrag een oplossing.

Wanneer ben je dit gaan doen?

Welke rol speel jij steeds?

Wanneer begon dat?

Opdracht 5 — Wat zou je anders willen doen?

Als je dit patroon eens niet zou volgen. Wat zou je dan doen?

Wat zou je anders willen doen?

Wat houdt je tegen?

Opdracht 6 — Wanneer lukte het je wel?

Er zijn ook momenten waarop je het patroon doorbrak. Wat maakte dat mogelijk?

Wanneer lukte het je om het anders te doen?

Wat heb je nodig om dat vaker te doen?

Mijn patronen

Wat doe ik steeds en wat zou ik liever doen?

Wat ik steeds doe

Wat ik liever zou doen

Wat wil ik vaker doen?

Bijvoorbeeld: vaker nee zeggen. Of eerder aangeven wat ik nodig heb.

Je kunt het. Je hebt het al eens gedaan.

Reflectievraag

*Welk patroon herken je
het sterkst bij jezelf?*

Tot de volgende mail. ♥
