

IN 5 STAPPEN

PATRONEN DOORBREKEN



WELKOM

Soms moet je veranderen om jezelf te worden

Je neemt het je elke dag weer voor. Vanaf nu ga ik het anders doen.

Je wilt het echt heel graag anders, maar weet niet hoe.

Jarenlang was ik die persoon. Ontelbare beloftes aan mezelf, mijn partner en mijn familie.

Inmiddels weet ik dat die vastgeroeste patronen mij niet echt verder hielpen, maar vooral er voor zorgde dat ik leefde met de handrem er op.

De patronen lieten mij geloven dat ik het niet waard was om mijn leven ten volste te leven.

Herkenbaar?

In dit e-book wil ik je meenemen in de stappen die mij enorm hebben geholpen die cirkel van destructieve patronen te doorbreken en er nieuw gezond gedrag voor in de plaats te zetten.

START

WAAR BEN JIJ KLAAR MEE?

Voordat we gaan beginnen, wil ik dat je even heel helder hebt waar jij helemaal klaar mee bent.

Welk gedrag of patroon zet jou zo vast, dat je het gevoel hebt geen stap verder te komen? Ben je bijvoorbeeld klaar met:

- Je eigen gedachtes: niet mooi, sterk, slim, genoeg
- Je eetpatroon: te veel, te weinig, te gezond, te ongezond
- Je werk: disbalans, verkeerde plek, autoriteitsproblemen enzovoorts
- Je relaties: pleasen, aanpassen, obsessies, over je grenzen gaan, kleiner maken, groter maken
- Stress



STAP 1 COMMITMENT

VISUALISATIE OEFENING

Zorg dat je op een rustige plek bent en dat je je ontspannen voelt.

Zorg voor rustige en fijne muziek, zorg dat de muziek niet te hard staat. Word je bewust van je ademhaling: vier tellen in en vier tellen uit

Stel je voor (door met je ogen naar boven te kijken) dat je dit oude patroon achter je hebt gelaten?

Wat zie je dan voor je? Waar ben je dan? Hoe beweeg je dan? Wat draag je? Met wie ga je om?

Wat moet je doen om deze visualisatie te laten slagen? Zie jezelf het nieuwe gedrag doen alsof het helemaal vanzelf gaat, alsof het vanzelfsprekend is dat jij zo handelt. Visualiseer jezelf bij je einddoel, voel de overwinning, de kracht en de energie die het vrijmaakt. Wat ben je blij, je hebt het maar mooi gedaan.

Herhaal deze visualisatie elke ochtend en avond om hiermee je mindset te veranderen.

Als je echt iets wilt veranderen is het belangrijk dat jij je hier aan verbindt. Maar dan ook echt en voor de volle 100 procent.

Maak zichtbaar wat je wilt veranderen schrijf het op, deel het met anderen, maak een visionboard, hang briefjes op je spiegel of op de koelkast.

Vind een buddy met wie je samen dit proces aan kunt gaan of die je aan mag spreken als je toch weer in je oude patroon stapt. Ga een verbinding aan op een manier zoals je ook een verbinding met een werkgever aan zou gaan. Je houdt je dan aan de werkafspraken, komt op tijd en slaat niet zomaar een dag over. Maak de afspraak met jezelf net zo belangrijk alsof het om een afspraak gaat met iets of iemand die heel belangrijk voor je is.

Doe de visualisatieoefening hiernaast dagelijks om je aan je doel te blijven verbinden.

STAP 2 WHY?

Waarom wil je het nu anders?

Laten we even teruggaan naar START waar jij hebt beschreven waar je helemaal klaar mee bent.

Welk gevoel over jezelf die dit oude patroon jou geeft, wil je achter je laten?

Het moet echt een reden zijn die helemaal van jou is. Dus niet voor de ander of voor de maatschappij, maar een reden waardoor jij voelt en NU IS HET KLAAR!

Wil je van baan veranderen omdat je omgeving vindt dat je meer kan of wil je van baan veranderen, omdat je werk wilt doen waarvan je meer energie krijgt of waarmee je meer van betekenis kunt zijn?

Wil je afvallen omdat JIJ je graag energiekeker en fitter wilt voelen of wil je afvallen omdat iedereen zegt dat het beter is voor je gezondheid?

Wil je een betere werk/prive balans omdat je weet dat je partner en kinderen dan blijer zijn of wil je een betere werk/prive balans omdat jij zelf graag meer tijd wilt besteden aan je gezin?

Een nieuw gedrag /gewoonte aanleren voor de ander heeft meestal weinig rendement. Het werkt pas als je echt goed helder hebt waarom jij het nu anders wilt.

Waarom wil JIJ nu ECHT veranderen. Waar ben je zo klaar mee dat je het nu echt anders gaat doen?

Wat is je motivatie om het nu echt anders te gaan doen?

I am changing....

But not in a way you'd expect

I am changing how I view myself

I am changing how I talk about myself

I am changing what I allow and who I allow in my life

But most of all... I am no longer Changing myself for others, the pressure to fit in and be anything

Other than myself

I am creating a revolution in my own selfcare.

Author: unknown

OEFENING

Laten jouw smoesjes niet je dromen in de weg staan

Welk excuus vertel jij jezelf?

1. Schrijf op welke excuses jezelf al een tijd hebt verteld om niet te veranderen

Bijvoorbeeld: In de zomer ga ik wel gezond eten, nu is het te gezellig! Als de kinderen groot zijn, ga ik van baan wisselen. Ga helemaal los, schrijf alle smoesjes maar op.

2. Schrijf nu alles op wat het de moeite waard maakt om het oude gedrag wel los te laten.

Bijvoorbeeld

Als ik nu begin, dan voel ik mij in de zomer energie en voel ik mij vrij in mijn zomerkleding

Als ik nu ga voor die droombaan, dan hebben de kinderen een leukere ouder op de momenten dat ik wel thuis ben



STAP 3 PLAN

A goal without a plan is just a wish

Antoine de saint-exupery



Stel je wens is om eindelijk eens uit het patroon van doemdenken te stappen. Dan zou je simpelweg kunnen zeggen dan stop je er toch gewoon mee of vanaf morgen denk ik alleen nog maar positieve gedachtes.

Helaas werkt ons menselijk brein niet zo. Als je meer spieren wilt kweken moet je trainen. Wil je een oud patroon doorbreken dan zul je ook dit moet trainen. Maak je eigen trainingsschema waarin jij er bewust voor kiest om te werken aan je veranderdoel en zorg dat je mooie tussendoelen voor jezelf bepaalt.

Zorg dat je vastlegt in je schema, wanneer, hoe lang en welk middel zet ik hiervoor in. Maak het jezelf vooral niet te moeilijk maar kijk vooral naar de haalbaarheid. Is de ochtend bij jullie thuis spitsuur dan is dat misschien niet het beste moment om aan je doelen te werken, omdat het er dan al snel bij inschiet. Kies een moment waarvan je zeker weet dat je er aan kunt verbinden.

Wat heb jij nodig om je er nu echt aan te verbinden. Denk ook aan hulpbronnen die je in kunt schakelen. Als je doel is om elke dag te bewegen dan kan het bijvoorbeeld helpend zijn om hier een vriendin of collega in te betrekken. Wil je op zoek naar een nieuwe uitdaging zorg dan dat je gaat regelen dat je een vast moment in de week tijd en ruimte hebt om hier aan te werken.

Stel je wilt meer rust in je hoofd, dan kan je schema er zo uit komen te zien.

Trainingsschema meer rust

Wat	Wanneer	Hoe lang	Support
Mediteren	Maandag en woensdagochtend voor het ontbijt	10 minuten	App
Yoga	Dinsdag en donderdagochtend voor het ontbijt	45 minuten	Partner: door hem te vragen de hond uit te laten
G-schema	Elke werkdag aan het einde van de dag	30 minuten	Partner door mij er op te wijzen dat ik het nog in mag vullen



**Vier hoe ver je al
gekomen bent en
wees bewust van
wat er al wel is.**

STAP 4 REWARD

**Reward the behaviour
you want to be
repeated**

Stel vast wat je er uit kunt halen als je dit vastgeroeste patroon hebt doorbroken.

Wat heeft het je na een maand opgeleverd. Wat is er dan anders? Hoe voel je je dan?

Mooie pijlers zijn hierbij vaak:

- Tijd
- Energie
- Geluk
- Liefde
- Gezondheid
- Geld

Hier is het moment om terug te blikken en te evalueren. Waar stond ik toen ik begon en waar ben ik nu in een schaal van 0-10?

Bijvoorbeeld mijn doel was meer rust in mijn hoofd. Bij start kon ik nog geen 5 minuten lezen op een stoeltje. Nu kan ik al 10 minuten mediteren en een half uur aaneengesloten lezen.

STAP 5 TRACK & TRACE

Metten is weten

"Meten is weten. Gemiddeld kost het 21 dagen voordat we een oud patroon hebben doorbroken en/of een nieuwe gewoonte hebben aangeleerd.

Wat er vaak fout gaat en waardoor mensen snel opgeven is dat mensen niet zien welke tussenstappen er al gemaakt zijn.

Vier je successen en nee niet met wijn of koek, maar maak er een momentje voor.

Reflecteer elke dag in een dagboek door te beschrijven waar je vandaag trots op bent.

Zo houd je het langer vol en kun je op moeilijke momenten terugkijken op de stappen die je toch maar mooi al gezet hebt.



Vandaag ben ik trots op:

Gefeliciteerd je hebt een oud patroon doorbroken en nieuw gezond gedrag aangeleerd.

Nu mag je het gaan vasthouden.

Heb je extra behoefte aan handvatten om dit nieuwe patroon vol te houden en wil je meer zicht krijgen op waar het patroon vandaan komt, neem dan contact met mij op.

Kun je hier wel wat hulp bij gebruiken neem dan contact met mij op en plan je gratis 20 minuten call

info@queetniet.nl

www.queetniet.nl/aanbod