
It's up to you dingen ♥

15-daagse minicursus

Speciaal voor jou gemaakt om elke dag even kort een momentje voor jezelf te nemen, even tot rust te komen, de aandacht op jezelf te richten en de verbinding op te zoeken tussen jouw body & mind, daar waar balans begint....



Train je mind ♥

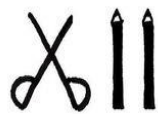
Je kent het vast wel, van die dagen dat je weer zit te balen dat je hebt toegegeven aan een avond netflix, scrollen op social media of dat je weer die zak met overheerlijke chips ineens zonder dat je het door hebt leeg eet. Anders gezegd dat je steeds maar geen tijd maakt voor de dingen die je echt wilt, de dingen die belangrijk zijn voor je, maar nog te vaak de dingen doet die je eigenlijk helemaal niet wilt doen?

Het is volkomen normaal dat je dat doet, soms super lekker zelfs! Maar hoe gaaf is het dat je weet dat het anders kan? Je kan namelijk je mind trainen en precies dat, ga je leren.

Als je de cursus volgt kun je zo snel of zo langzaam als je wilt veranderen, het is namelijk geweldig dat je kunt veranderen, nietwaar?

**“ ALS JE BLIJFT DOEN WAT
JE ALTIJD DEED, KRIJG JE
WAT JE ALTIJD KREEG “**

#ITSUPTOYOU DINGEN



15-daagse minicursus!

Elke dag iets anders, iets
leuks, iets gek, iets grappigs,
gewoon iets voor jezelf. Wat
je vooral wel mag doen is van
elk leeg plekje gebruik maken.
Krabbel wat raak, schrijf
alles op wat er in je opkomt,
teken, kleur, knip, plak en
maak het precies zo, zodat jij
er blij van wordt. Zet jouw
brein aan het werk, maar
alleen wanneer jij dit wilt.
Soms zul je niet gelijk
antwoorden hebben, maar je
kan elk moment van de dag
het erbij schrijven.....
It's up to you ♥

Dag 1

Vertel eens, wie ben je?

Je mag beginnen met je naam, maar jouw naam zegt niks over wie je bent. Misschien weet je het nog niet precies, je hoeft het ook nog niet te weten... Je kan later altijd nog wat toevoegen.

Wat vind jij belangrijk?

It's up to you dingen ♥

Dag 2

Neem een stukje touw,
bijvoorbeeld van een bolletje wol en
neem een kleur die je mooi vindt.

Ga even lekker zitten, zoals jij dat fijn vindt. Op een stoel, of misschien vind je het wel fijner op de bank. En voel maar eens of je lekker zit.... Adem maar even goed diep in en weer rustig uit. Zorg er even voor dat je telefoon op stil staat en dat je gewoon even niet gestoord kunt worden en neem daar maar even de tijd voor want dit is

namelijk een cadeautje van mij voor jou



Zou je het stukje touw in je handen willen nemen? En kijk er maar even na. Wat voor structuur heeft het? Hoe voelt het aan? Dit is een heel bijzonder touwtje. Ik weet namelijk nog heel goed dat ik het touwtje kreeg.... Paars was het touwtje van mij, wat voor kleur heeft die van jou? Dit touwtje gaat je alles, maar dan ook echt alles geven wat je nodig hebt. Van mij krijg je **zelfverzekerdheid** en **overtuigingskracht** en ik besprenkel het met **liefde**, liefde van mij voor jou.... Gewoon omdat ik jou een heel mooi mens vind. Nou wil ik je vragen om naar het touwtje te kijken en merk maar eens op hoe goed dit touwtje voelt... en met dat je dit doet wil ik je vragen om terug te gaan naar een situatie in je leven waarbij je vol **overtuigingskracht** zat en heel **zelfverzekerd** voelde. En neem hier maar even de tijd voor... Misschien vind je het fijner om je ogen te sluiten terwijl je teruggaat naar die situatie... en terwijl je hier aan denkt wordt het gevoel steeds **sterker** en **sterker**..... Dit voelt **goed** he? Je staat vol met **overtuigingskracht** en voelt je **zelfverzekerd**....Alsof je de hele wereld aankunt en dat kun je, dat weet ik. Er is geen gevoel wat **gaver** is dan dat... en dat is wat je wilt... je wilt dit gevoel ervaren. Hoe gaaf is het om je zo te kunnen voelen, elke keer weer.... En terwijl je dit gevoel vasthoudt wil ik dat je een knoopje maakt in het touwtje.... Zodat je dat **zelfverzekerde** gevoel vastlegt met alle **overtuigingskracht** die je hebt.... En merk maar op hoe **goed** dat voelt..... Wat heb je gisteren gegeten?? Lekker he! En als je nu weer kijkt naar dat knoopje in dat touwtje? Wat doet dat dan met je, wat voor gevoel geeft dat?

Elke keer wanneer je iets gaafs meemaakt, wanneer je je super blij voelt of misschien wel gewoon relaxt, maakt dan een knoopje in het touwtje. Je kan het touwtje bij je dragen op een plek waar jij dat fijn vindt.... in je broekzak, of in je portemonnee en zodra je even dat goede gevoel nodig hebt, pak het touwtje er dan bij....

DAG 3

Aan welke verleiding wil je vandaag niet toegeven?

(denk aan chocola, netflix etc.)

Hoe voelde dat, niet toegeven aan een
verleiding?

It's up to you dingen ♥

Dag 4

We beginnen vol goede moed aan een mooi voornemen (Elke dag gezond eten, mediteren). Maar als we moe of slecht gehumeurd zijn, komt het er vaak niet van. Welke momenten stop jij vaak met alle goede voornemens? Sta er even bij stil, schrijf ze op, zodat je ze beter kunt herkennen.....

It's up to you dingen ♥

DAG 5

Sta vandaag eens af en toe stil en merk op wat je nou echt aan het doen bent... door af en toe stil te staan word je bewust van het moment en train je je opmerkzaamheid.

It's up to you dingen 

DAG 6

Geef jezelf en een ander vandaag eens een compliment. En verzamel hieronder al jouw complimenten, schrijf op wat je leuk aan jezelf vindt! Zodat je erna kunt kijken wanneer het eens tegenzit...

It's up to you dingen ♥

DAG 7

Iets doen wat je eigenlijk niet wilt doen... Wie herkent dat niet? Soms is de zak met chocola gewoon ineens op zonder dat je er erg in hebt, soms doe je gewoon dingen. Gelukkig kunnen we ons brein een handje helpen op moeilijke momenten. Schrijf hieronder wat jouw verleidingen zijn en waardoor je ze kunt vervangen. Bijvoorbeeld op het moment dat ik chocola wil pakken, drink ik een glas water. Op het moment dat ik mijn telefoon wil pakken, lees ik een paar bladzijden van een boek. Wanneer ik een eetbui ga krijgen, neem ik een lekker warm bad....

It's up to you dingen ♥

Dag 8

Maak een lijstje met nieuwe ervaringen en pik er elke week 1 uit. Nieuwe ervaringen frissen ons brein op.

- Koffiedrinken met een vreemde.
- Naar een onbekende stad gaan.
- Alles met de fiets doen.
- Een schilderij maken.
- Een dag geen telefoon.
- Wat heb jij altijd al een keer willen doen?

It's up to you dingen 

DAG 9

Soms laten we dromen aan ons voorbij gaan, uit angst!
Welke droom schuif jij voor je uit? Weet dat elke angst bedacht is, hoeveel van jouw angsten zijn daadwerkelijk uitgekomen? Omarm je angsten, dan worden ze vanzelf minder eng.



It's up to you dingen ♥

Dag 10

Lichaamsbeweging is goed voor ons brein. Schrijf hier alle mooie plekjes op waar je nog naar toe wil wandelen, een park, natuurgebied een stad? En kies er 1 uit voor deze week.

It's up to you dingen 

Dag 11

We reageren vaak op dezelfde manier als we gestrest zijn of ons aan iets ergeren. Bedenk eens hoe je dan reageert en hoe je anders zou kunnen reageren. Door te oefenen met ander gedrag zul je ook ander gedrag ontvangen en merk op hoe goed dit voelt.

It's up to you dingen 

Dag 12

Schrijf 3 dingen op waar je echt, maar dan ook echt vanaf wilt....

1.

2.

3.

Bedenk hoe je dit gaat doen?

It's up to you dingen 

Dag 13

Voordat je vandaag iets doet, vraag jezelf af. Doe ik dit omdat ik het zelf wil doen? Sta eens stil bij de dingen die je doet....

It's up to you dingen 

Dag 14

Denk je in dat je nu 80 jaar bent, terug kijkt op je leven. Geen beperkingen, alles maar dan ook echt alles is mogelijk. Wat heb je dan allemaal gedaan?

Wat kan helpen is het maken van een collage, Knip en scheur alle plaatjes uit tijdschriften die jou aanspreken.

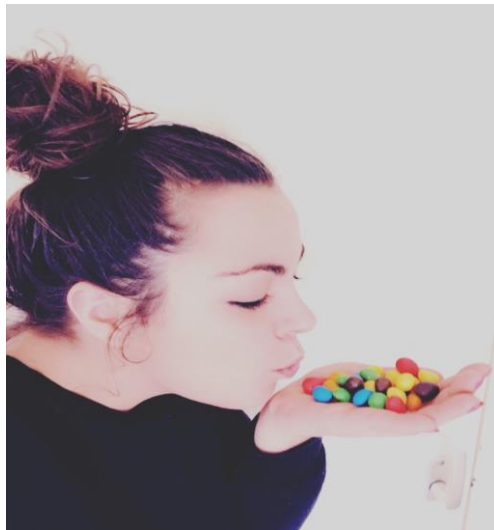
It's up to you dingen 

Dag 15

Met alles wat je nu weet, wat doe je morgen anders?

It's up to you dingen 

Ik heet Nicole Roes, 30 jaar en ben ambitieus, creatief, vol humor, energie en een beetje gek! Ook ben ik een alleenstaande moeder van twee super schattige meisjes en samen met hun woon ik in Neede waar we veel lol en te gekke dingen beleven.



De meeste tijd zit ik vol energie, maar soms crash ik op de bank met mijn ziel onder mijn armen! En geloof mij, jij herkent je hierin. Want iedereen maar ook echt iedereen heeft dat toch? Dat moment dat je het liefst op de bank gaat liggen met een reep chocola en een deken tot over je hoofd, gewoon alleen al soms omdat je nagel gebroken is. Dit is ook de reden waardoor It's up to you dingen ♥ bestaat, je hebt namelijk een keus, soms vind ik het heerlijk om even te crashen en het andere moment weet ik dat ik een keuze heb om mij anders te voelen.... En weetje? Ik leer je dat, want ik weet jij kunt dit! Gaaf he?

Bel of mail mij wanneer je een vraag hebt,

Of gewoon even een berichtje wilt sturen.

0640196519

Bodyandmindcoaching@hotmail.com

www.freeyourbodyandmind.nl

