

RESET

SPIEGELKAARTJES

Zet in op ZELFZORG: kijk in de spiegel en stel jezelf de juiste vragen.

Ontdek je eigen handleiding:
wanneer ben jij op je best?



Deze kaartjes houden jou een spiegel voor. Op elk kaartje komt een S-thema aan bod.

Op de voorzijde staat telkens een korte uitleg.

Op de achterzijde staan een aantal vragen die je jezelf kan stellen. De vragen helpen jou om zicht te krijgen op jouw patronen, valkuilen, sterktes, zingeverers, energiegevers en -vreters.

Via deze spiegelkaartjes leer je jezelf beter kennen, zodat je ook beter voor jezelf kan zorgen!

RESET

SPIEGELTIPS

Hoe gebruik ik deze kaartjes?



Je leert jezelf beter kennen door de vragen te beantwoorden.

Je hoeft niet op elke vraag een antwoord te geven. Gebruik de vragen die jou iets zeggen, die jou triggeren of die jou in beweging krijgen. Niks moet en alles kan!

De laatste vraag daagt je meestal uit om actie te ondernemen. Weten is immers niet voldoende. De kunst is om er iets mee te doen wat bijdraagt aan jouw zelfzorg!

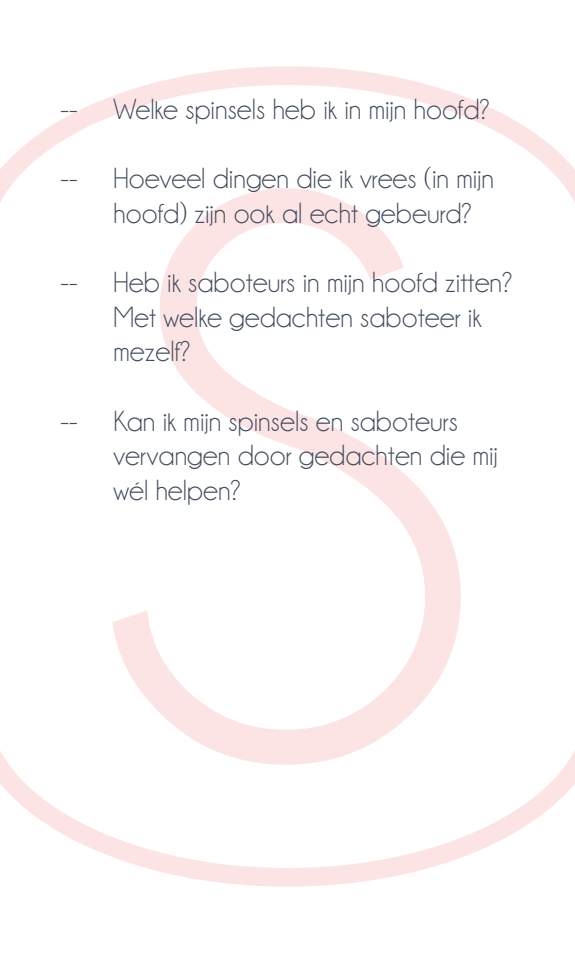
Kan je extra hulp gebruiken tijdens jouw zoektocht naar antwoorden? Als coach kan ik jou inspireren op weg naar meer zelfzorg en veerkracht:

www.resetcoaching.be



SPINSELS & SABOTEURS


Heel de dag zoeven er gedachten door ons hoofd. Vaak laten we ons meevoeren door deze gedachten en nemen we ze voor waar aan. Besef echter dat onze gedachten aangeleerd zijn en gebaseerd op veronderstellingen of aannames. Bovendien hebben we de neiging om dingen negatief in te vullen, van het ergste uit te gaan enz. Op die manier krijg je gedachten die jou niet vooruit helpen. Spinsels kunnen echte saboteurs worden: ik ben niet goed bezig, dat zal wel fout aflopen,... Hierdoor ga je twifelen aan jezelf of bepaalde dingen niet doen. Zonder dat je het zelf doorhebt, bepalen jouw gedachten wat je voelt en wat je doet. Denken kan je niet vermijden. Je kan wel zelf kiezen of je die gedachten volgt of niet.

- 
- Welke spinsels heb ik in mijn hoofd?
 - Hoeveel dingen die ik vrees (in mijn hoofd) zijn ook al echt gebeurd?
 - Heb ik saboteurs in mijn hoofd zitten? Met welke gedachten saboteer ik mezelf?
 - Kan ik mijn spinsels en saboteurs vervangen door gedachten die mij wél helpen?



STOP MET MOETEN: ONT-MOETEN


Vaak zit er achter het woord 'moeten' een overtuiging dat iets nu eenmaal zo hoort, omdat je jezelf dat hebt wijs gemaakt (ik moet elke dag mijn kinderen gezonde kost voorschotelen), omdat je het als kind er in gedreund hebt gekregen (ik moet zwijgen als anderen spreken), omdat je denkt dat anderen nu eenmaal iets van ons verwachten en je daar dus automatisch aan moet voldoen (ik moet altijd ja zeggen op een vraag van een collega). Wat zit er telkens achter het woord 'moeten'? Een overtuiging die niet (meer) zinvol is, zoals in de voorbeeldjes hier boven? Zo ja, weg ermee!

- 
- Gebruik ik het woord 'moeten' vaak?
Wanneer dan?
 - Wat bedoel ik met 'moeten'?
 - Moet het dan echt van iemand anders, of van mezelf, of van ...?
 - Welke 'moetens' kan ik vanaf nu schrappen?



STILSTAAN OM VOORUIT TE GAAN


Om echt te ontdekken wat jij wil met je leven, is het essentieel om letterlijk stil te staan. In stilte schakel je de storende ruis uit zodat je onderbewuste aan het werk gaat. Stilstaan betekent de tijd en ruimte nemen om jezelf (terug) te ontdekken: wie ben je, wat wil je, wat zijn jouw waarden, wat maakt jou typisch jou, wat doe jij graag, wat ontspant jou, waar word jij blij van... Pas dan kan je keuzes maken in overeenstemming met jezelf.

- 
- Welke waarden vind ik belangrijk?
Vind ik deze terug in mijn leven?
 - Wat doe ik graag? Waar word ik blij van?
 - Wat ontspant mij?
 - Hoe kan ik dit alles op regelmatige basis inbouwen?



SLACHTOFFERTJE SPELEN?!


Soms voelen we ons zoals Calimero: slachtoffer van het gedrag van anderen, van omstandigheden, van alles en iedereen. Anderen reageren hier negatief op en jij voelt je extra bevestigd in je Calimero-zijn. En zo blijf je dus verbeteren het slachtoffer spelen. Daar wordt niemand blij van, ook jijzelf niet! Probeer het daarom eens anders. Schuif de schuld van al wat er met of rond jou gebeurt niet door naar iemand of iets anders en neem zelf verantwoordelijkheid op voor hoe je omgaat met dingen die jou overkomen.

- 
- Herken ik soms Calimero in mijn reacties?
 - Wat levert het me op?
 - Kan ik het zelf op een andere manier bekijken?
 - Wat kan ik zelf anders doen?



SOLUTION FOCUS

We zijn gewend te denken in problemen te kijken naar wat niet goed gaat of al snel 'ja maar...' te zeggen. Richt je liever op wat er wel is of wat wel goed gaat. Leer zoeken naar oplossingen, denken in kwaliteiten en situaties/mensen/dingen waardierend te benaderen. Wat werkt wel, hoe kunnen we meer doen van wat werkt, hoe geraken we vooruit, waaruit bestaat een win-win (dat is niet hetzelfde als een compromis waar niemand echt blij mee is!)... Wat je aandacht geeft, groeit. Kijk daarom door de bril met solution-focus- glazen!

- 
- Kijk ik naar dingen in termen van problemen of van oplossingen?
 - Kan ik van iets wat voor mij een probleem is ook een goede kant benoemen?
 - Waaraan schenk ik aandacht, aan wat werkt of wat niet werkt?
 - Wat helpt mij om de bril met solution-focus-glazen op te zetten?

RESET

COACHING



RESET, MET DE S VAN SOFIE,
JOUW SPIEGEL EN SPARRING-
PARTNER VOOR DUURZAAM
LEVEN & WERKEN

Sofie Damen
+32 (0)479 50 75 36
sofie@resetcoaching.be
www.resetcoaching.be