

DE LIEVE MOEDER

Mindset



WEEK 2: PATRONEN DOORBREKEN

WWW.LIEVEMOEDERS.NL

In deze tweede week gaan we onze patronen nog verder onderzoeken. Het is niet gemakkelijk om te erkennen dat we het resultaat zijn van de patronen die we mee hebben gekregen van onze ouders. Die patronen blijven zich herhalen totdat we er als het ware bovenuit stijgen.

Zo ontwikkelen we ons ware zelf en voelen we ons steeds vrijer.

Neem de tijd om de oefeningen door te nemen en te laten bezinken.

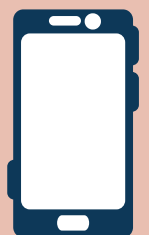


liefs Marjolein

In week 2 gaan we kijken hoe de triggers uit de buitenwereld ons kunnen helpen onze ware zelf verder te ontdekken. Want juist als we geraakt worden door woorden van een ander, of een situatie waar je in zit, is dit een mogelijkheid om een patroon te doorbreken.

Zet deze week als dagelijkse reminder in je telefoon:

Waar in ben ik het afgelopen uur getriggerd?



Bewust worden van je triggers

Wanneer voelde je je voor het laatst boos, gefrustreerd, wanhopig, chagrijnig, jaloers, vermijdend, etc.?

Beantwoord in je notitieboekje of dagboek de volgende vragen:

- Hoe reageer je?
- Hoe voel je je?
- Wat zijn je gedachten?
- Wat zijn je overtuigingen?
- Welke patroon herken je?
- Wat is het patroon?



Iedere keer als je het alarm van je telefoon gaat, lees je de vragen. Je hoeft het antwoord niet te weten. Jezelf deze vragen stellen zorgt ervoor dat je je meer bewust wordt van je gedachten en je makkelijker andere keuzes gaat maken.

In de video vertel ik over het innerlijk kind wat in ons zit. Schrijf een dialoog tussen je volwassen zelf en je innerlijk kind.

Wat heeft het innerlijk kind nodig op momenten dat het geraakt wordt? Schrijf dat op en beantwoord dit vanuit je volwassen zelf. En reageer dan weer vanuit je innerlijk kind. Een dialoog dus :)

Wat kan je volwassen zelf doen voor je innerlijk kind op momenten dat het geraakt wordt?
Hiermee ga je namelijk echt oude patronen doorbreken.

Als mijn innerlijk kind mijn volwassen zelf nodig heeft dan:



Je kunt deze woorden ergens neerleggen, zodat je het er altijd bij kan pakken. Bijvoorbeeld als je met je handen in het haar zit, als je je machteloos voelt of welke (innerlijk) kind-emotie dan ook. Dit helpt je jezelf te helpen.