

Tip:

Goed voor jezelf zorgen betekent ook
dat je je grenzen kent en daar niet
overheen dendert ♥

Ik mag....



"Maak ruimte
voor jezelf."

Dit InspiratieDoeBoek is van





Inhoudsopgave

4 PosiYou InspiratieDoeBoek 2

- * Wat kan je verwachten van dit boek?
- * To do's voor het gebruik van het InspiratieDoeBoek 2
- * Wat levert het InspiratieDoeBoek 2 jou op?
- * Wat gebeurt er als je meer ruimte creëert?
- * Wat heb je nodig voor dit boek?.

8 1. Bescherm je grote hart

- * Geef je grenzen aan
- * Ontdek waar je aandacht naartoe gaat
- * Maak ruimte voor jezelf
- * Kies bewust waar je jouw tijd en energie aan geeft

24 2. Spreek je zorgen uit

- * Onderscheid je strenge en milde stem
- * Beschrijf je innerlijke criticus
- * Luister naar je liefdevolle stem
- * Stop met tegen jezelf te praten

40 3. Leg je lat lager

- * Onderzoek je verwachtingen
- * Stap uit het vergelijken met anderen
- * Laat gaan wie je denkt te moeten zijn
- * Beweeg mee met het leven

52 4 Pel je laagjes af

- * Voel wat jij diep van binnen wilt
- * Groei in je eigenwaarde
- * Ontmasker jezelf en haal het muurtje weg
- * Durf keuzes te maken die bij jou passen

64 5. Loop jouw route

- * Neem genoeg tijd om van stress te herstellen
- * Ga voor verbinding met jezelf
- * Voed je met positiviteit
- * Ervaar meer grip op je leven

86 Wil je meer doen met het InspiratieDoeBoek?

- * Coaching
- * Wat nog meer?
- * Kennismaken is altijd gratis

87 Doe-gedeelte met creatieve opdrachten

PosiYou InspiratieDoeBoek 2

Heb je ook zo genoten van het InspiratieDoeBoek? Dit is een vervolg op het succesvolle eerste boek, omdat ik de afgelopen tijd van veel vrouwen hoor dat ze worstelen met een overvol hoofd en daardoor uit balans zijn. Heb jij dat ook? Je zit op het randje van te druk zijn en voelt je gespannen. Terwijl je juist verlangt naar ruimte, rust en tijd voor jezelf. Daarom is het tijd voor een tweede boek waarin ik je leer op een ontspannen en positieve manier te leven en werken vanuit je hart, in balans met jezelf. Want ja, dat kan echt. Ook voor jou!

Wat kan je verwachten van dit boek?

Het InspiratieDoeBoek 2 helpt je om in de doe-stand te komen. Net als bij het eerste boek, maar dan met andere thema's. Het staat vol met herkenbare onderwerpen die je tegenkomt als je meer balans wilt vinden in jezelf. Als je weet en voelt dat je veel aandacht, rust, tijd en ruimte aan de ander weggeeft, maar je geen idee hebt hoe je neemt. Of dit als egoïstisch ervaart. Om beter voor jezelf te zorgen, naast het zorgen voor anderen. Je zit dan lekkerder in je vel, omdat je meer balans krijgt tussen je hoofd en je hart.

In dit boek word je uitgenodigd om te beschrijven hoe iets is voor jou en wat jij graag wilt, zodat je gaat reflecteren door middel van inspirerende vragen en invulmomenten. Je wordt je steeds bewuster van wie je bent, wat je anders wilt en wat je nodig hebt voor meer grip op je leven, zodat je zonder schuldgevoel kiest voor zelfzorg ♥

Mijn stijl van schrijven is licht en luchtig, zonder theorieën. Het leest daardoor makkelijk weg, maar het is zeker niet inhoudsloos of oppervlakkig. Ik wil je graag op een speelse manier inspireren om aan je persoonlijke ontwikkeling en groei te werken. In mijn beleving kan dat niet beter dan met de PosiYou InspiratieDoeBoeken.

In boek 2 vind je positieve en inzicht gevende teksten, vragen, invulpagina's, kleurrijke illustraties en creatieve opdrachten in een speciaal doe-gedeelte.

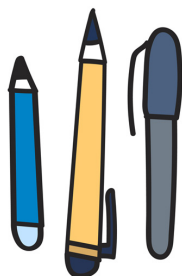
*"Je gaat lekker veel doen, namelijk
lezen, schrijven, knippen, plakken,
tekenen, kleuren, verzamelen
enzovoort."*

Wat heb je nodig voor het InspiratieDoeBoek 2?

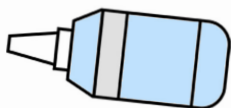
Kleurpotloden en stiften



Pen blauw of zwart of nog leuker:
een setje gekleurde pennen



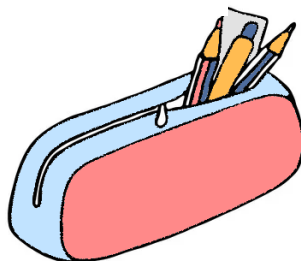
Tube lijm of lijmstift



Een etui om het allemaal in
te doen, zodat je alles in één
keer bij de hand hebt



Schaar

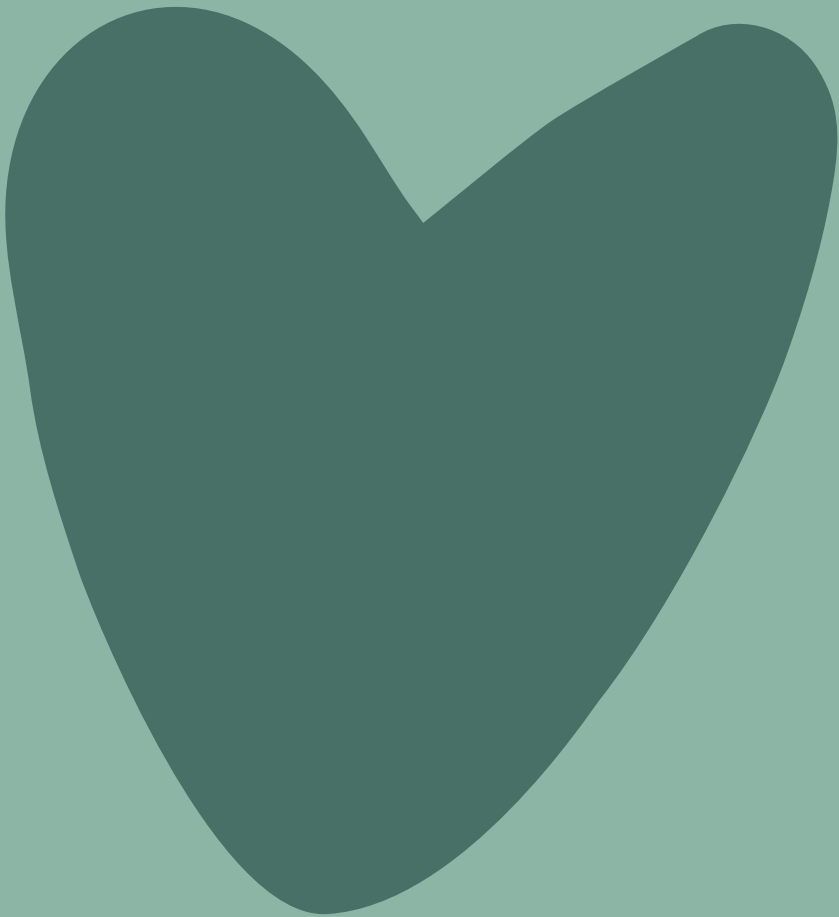


De items die je wilt inplakken zoals een kaart, foto, knipsels uit magazines, eigen tekening, enzovoort



1

Beschermer je grote hart



Bescherm je grote hart

Herken jij dat ook? Dat je heel goed weet wat een ander nodig heeft en dat je daar ook makkelijk op ingaat. Soms omdat diegene het van je vraagt en vaak ook omdat je het vanuit jezelf doet. Dat voelt goed voor jou, je doet het graag. Toch merk je ook dat het een soort automatisme is geworden om voor anderen te zorgen. Je geeft steeds veel weg van je tijd, aandacht, ruimte en rust. Daardoor blijft er niet veel voor jou over. Je komt als het ware op de achtergrond te staan.

Dat voelt soms leeg aan, want je hebt die tijd en ruimte voor jezelf wel hard nodig. Dan is het goed om te weten wat je doet en waarom je het doet. Zodat je ook actie kan ondernemen om het anders te doen en te kiezen voor een stuk zelfzorg, want geven aan de ander is heel mooi en fijn, maar dat hou je alleen vol als je óók neemt. Je hebt dus voor jezelf in kaart te brengen wat een goede balans is voor jou, in de zin van aandacht, rust, tijd en ruimte. Lees gauw verder hoe je dat doet.

Geef je grenzen aan

Veel vrouwen die ik spreek vertellen me dat ze uit liefde voor anderen zorgen, dat ze het graag doen. Ze hebben het altijd zo gedaan, dus het voelt goed. Toch komen ze bij mij voor coaching, omdat ze zo moe zijn, een overvol hoofd hebben of zich gespannen voelen en niet lekker in hun vel zitten.

 Zo ook Astrid die veel van de dingen herkent in de inspiratieblogs die ik schrijf. Ze ging 'aan' door een blog over wat je aan jezelf mag geven en waarin staat dat we allemaal denk- en gedragspatronen ontwikkelen in ons leven. We hebben er vaak profijt van, want dat betekent dat je niet de hele tijd hoeft na te denken over hoe je iets gaat doen. Helaas kan een patroon ook negatief voor je uitwerken. Het zorg er dan voor dat je uitgeput raakt en stress krijgt. Of dat je je leeg voelt en er geen tijd of ruimte meer is voor jezelf.

Astrid vertelt: "Ik heb het vele zorgen voor anderen altijd uit liefde gedaan. Het heeft ook lang positief gevoeld voor mij, maar op de een of andere manier is het genoeg. Vooral omdat ik nu voel dat ik zo weinig energie heb. En weet je wat het is? Ze gaan het normaal vinden dat ik voor ze klaar sta, ze gaan er zelfs vanuit dat ik altijd ja zeg en altijd aardig ben. Het wordt voor mij echt tijd om te stoppen met pleasen. Stoppen met ja zeggen als ik voel dat het een nee is. Omdat ik er op dat moment geen energie voor heb, iets anders heb gepland om te gaan doen of het er gewoon even niet bij kan hebben. Vind je het gek dat ik zo moe ben en me gespannen voel als ik mijn tijd en energie maar blijf weggeven aan anderen? Ik ga over mijn eigen grenzen heen. Thuis, voor mijn familie en vrienden, en op het werk. Als ik niet uitkijk, loop ik alleen maar te mopperen en klagen over van alles en dat doe ik voor een groot deel zelf."

Herken je dat? Dat je ja zegt, terwijl je nee voelt? Hoe moeilijk het is om goed te luisteren naar je eigen grenzen, waardoor je vaak op het randje van te druk zijn zit?