

## VRAGEN EN OEFENINGEN

VRAGEN die je kunnen helpen om moeilijke situaties te accepteren:

1. Wat is er gebeurd?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Hoe voel jij je bij die kwestie?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Een nieuw begin. Met dit begin wil ik nu...

.....  
.....  
.....  
.....

4. Welke acties mag ik gaan ondernemen met mijn nieuwe begin?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5. Wie gaat mij hierin ondersteunen?

.....

.....

.....

.....

.....

OEFENINGEN om ruimte te maken voor kleine wonderen:

1. Dank voor het naar bed gaan en als je opstaat. Noem 5 punten op waar je dankbaar voor bent (houd dit écht elke dag vol en je zult zien dat je dankbaarheid wordt vermenigvuldigd).
2. Start bij het opstaan met mediteren en ga voor het werken minimaal een half uur lopen. En loop in je pauze ook een half uur. Lopen zorgt ervoor dat je weer gaat gronden. Daarbij zou het geweldig zijn, als je in de natuur zou kunnen lopen.

Advies: houd de oefeningen aan, ook al gaat het weer goed met je. En als je weer een situatie wilt accepteren en je merkt dat het lastig gaat, stel jezelf wederom bovenstaande vragen.