

Werkboek

Gratis Mini -Training

DE 3 TOOLS VOOR INSTANT ZELFVERTROUWEN!

Ervaar *Michelle's*
Krachtige Mindset

REFLECTIE IN
VERTROUWEN



YOUR LIFE
ACADEMY



1. SPIEGEL OEFENING

We gaan nu beginnen met de eerste oefening op weg naar meer zelfvertrouwen.

Ter voorbereiding: zorg dat je minimaal 10 minuten **niet gestoord** kunt worden.

- (make-up) spiegelkje en pen en papier

Spiegelkje, spiegeltje aan de wand, wie is dat aan de andere kant. Kijk jij wel eens in de spiegel? Ik bedoel kijk je wel eens echt naar je zelf.

Wie zie je?

Ervaar wat er gebeurt: Blijf je kijken of kijk je weg?

Voelt het ongemakkelijk of ben je blij met wat je ziet?

Kun je van harte tegen je spiegelbeeld zeggen: ‘wat ben jij een mooi mens, ik hou van jou?’

Graag wil ik je uitnodigen om deze oefening, eens een week lang elke dag te gaan doen, en je bevindingen op te gaan schrijven.

Ik weet zeker dat er een positieve verandering gaat plaatsvinden!



YOUR LIFE
ACADEMY

BY CAROLA PAVLIK

2. JE GEDACHTE, IS NIET WIE JE BENT!

Michelle vertelde zichzelf keer op keer, dat zij net zoveel recht had als een ander om succesvol te mogen zijn precies zoals ze is. onafhankelijk van haar gewicht, huidskleur etc. Zij besepte dat het alleen de **gedachte** was , maar **niet wie zij was!**

Via deze oefening krijg je inzicht in het verband tussen wat je denkt, voelt en doet.

Sta de komende week stil bij situaties waarin je last hebt van gevoelens als angst, boosheid, verdriet of onzekerheid.

Je kunt ook terugdenken aan een situatie waarin je last had van dit soort gevoelens. Noteer de gebeurtenis, wat je voelde, wat je dacht en wat je deed.

OPDRACHT G - Schema - Kerngedachten van het realistisch denken:

Het is niet de situatie die bepaalt hoe we ons voelen en gedragen.

Het zijn de gedachten, opvattingen die we hebben over de situatie die bepalen hoe we ons voelen.

A: AANLEIDING: EEN CONCRETE SITUATIE

B: BELIEFS : GEDACHTEN

C: CONSEQUENTIE: GEVOEL EN GEDRAG

D: GEVOLG: OMBUIGEN NAAR IETS POSITIEFS



YOUR LIFE
ACADEMY

BY CAROLA PAVLIK

Voorbeeld: G -Schema

- a) Een mooi voorbeeld uit mijn dagelijkse leven is, als ik een kennis aan de andere kant van de weg zie lopen , met boodschappen doen, en ik zwaai, uit de verte, maar ik krijg geen reactie.
- b) Mijn gedachte die dan omhoog komt is, ze negeert me gewoon! Hoe kan dat?
- c) Gevoel en gedrag, is dan, dat ze arrogant is en niet aardig:)
- d) Dit heeft uiteraard niets met mij te maken, misschien was ze in gedachte verzonken, zag ze mij echt niet zwaaien etc.

A: AANLEIDING: **EEN CONCRETE SITUATIE**

B: BELIEFS : GEDACHTEN

C: CONSEQUENTIE: GEVOEL EN GEDRAG

D: GEVOLG: OMBUIGEN NAAR IETS POSITIEFS

A: AANLEIDING: **EEN CONCRETE SITUATIE**

B: BELIEFS : GEDACHTEN

C: CONSEQUENTIE: GEVOEL EN GEDRAG

D: GEVOLG: OMBUIGEN NAAR IETS POSITIEFS

A: AANLEIDING: **EEN CONCRETE SITUATIE**

B: BELIEFS : GEDACHTEN

C: CONSEQUENTIE: GEVOEL EN GEDRAG

D: GEVOLG: OMBUIGEN NAAR IETS POSITIEFS



YOUR LIFE
ACADEMY

BY CAROLA PAVLIK



Meditatie

Lukt dit niet, of vind je het erg lastig? Dat is logisch. Positiviteit en positieve gedachten komen niet vanzelf, daar moet je aan werken. Hier wil ik jou ook graag bij helpen door middel van mediteren.

Bij **mediteren** observeer je je gedachten zonder ze te veroordelen: zo probeer je met jezelf te verbinden. Mediteren is eigenlijk niets meer of minder, in het hier en nu zijn.

Speciaal voor jou heb ik een ochtendmeditatie opgenomen, zodat je elke dag positief en vol vertrouwen kunt beginnen.

[Download hier meditatie.](#)

3. ANGST OMZETTEN NAAR VERTROUW

Vertrouwen is gekoppeld aan angst.

Ik denk dat jij wel bekend bent met jouw angsten en hoe ze je tegenhouden. Zo niet dat is het handig dit nu te onderzoeken.

Als het gaat om je angst te overwinnen, is het belangrijk om eerlijk te zijn. Hoe eerlijker je bent naar jezelf, hoe meer impact het heeft op het resultaat.

Een mooie schrijf oefening is om je angst in kaart te brengen, waar ben je nu precies bang voor?



YOUR LIFE
ACADEMY

BY CAROLA PAVLIK

3. ANGST OMZETTEN NAAR VERTROUWEN

Een eerste stap in het verminderen van je angst ligt denk ik bij het in kaart brengen waar je eigenlijk bang voor bent.

Je kunt bijvoorbeeld bang zijn om te veranderen van baan, of te kiezen voor jezelf.

Maar wat ligt daar onder? Ben je bang voor nieuwe ervaringen of om de stap daadwerkelijk te nemen? Heb je er een vervelende ervaring mee?

Er zijn veel angsten die heel complex zijn en het kan dan best lastig zijn om er achter te komen wat maakt dat je zo bang bent daarvoor. Het kan helpen om van je af te schrijven en jezelf de 'wat als..' vraag te stellen en 'wat is het ergste dat er kan gebeuren?'.

Op wat voor manier houdt deze angst jou tegen om in je kracht te gaan staan?

Wat laat je.. voor je angst of wat doe je om deze in stand te houden?

Op wat voor manier veroordeel je jezelf?

**Doe de oefeningen, ik weet zeker dat als je het regelmatig doet, het je een hoop gaat opleveren.
Succes met jouw volgende stap komende tijd!**



YOUR LIFE
ACADEMY

BY CAROLA PAVLIK

Werkboek

Wil je meer weten, over hoe ik je kan helpen naar jouw next level ?

Stuur me dan een berichtje, of kijk op de yourlifeacademy.nl naar de

beschikbare training /coaching en ervaar hoe je gelukkiger en

succesvoller gewoon als *jezelf* in het leven kunt staan!

*Liefs,
Carola*

REFLECTIE IN
VERTROUWEN



YOUR LIFE
ACADEMY

BY CAROLA PAVLIK