Oefening tegen piekeren!

Schrijf alles op waar je aan denkt , maar echt alles! Van de meest kleine 'to do' tot de meest grote 'to do'!

- Vb. Ik mag morgen niet vergeten de lakens van mijn bed te halen en te wassen
- Vb. Wat ga ik deze avond eten?
- Vb. Waar ga ik op vakantie dit jaar?
- Vb. Wie nodig ik uit voor mijn feestje?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Categoriseer de lijst van pagina 1 in volgende kolommen en stel je telkens de volgende vraag:

1. Ga je er **NU** iets mee doen?

2. Ga je er **LATER** iets mee doen? Zo ja wanneer? Maak dit concreet met datum en tijdstip.

3. Ga je er **NOOIT** iets mee doen? Wanneer het bij de nooit kolom staat, laat je het ook los!

En spreek jezelf ook streng aan. Nee ik ga nu niet nadenken over wie ik uitnodig op het feestje, ik ga dat straks doen om 16u. Dit is een oefening om jezelf te trainen wanneer je de zaken gaat aanpakken. Alles direct aanpakken, gaat toch niet lukken. En onthoud de ene moment lukt dit beter dan de andere moment. We zijn ook maar mensen!

NU	LATER	NOOIT

Wat is nu jouw volgende stap?

Heb je na het maken van deze oefening zoiets van ja dit was exact wat ik nodig had, maar het is nog niet voldoende. Ik wil nog meer leren om zaken los te laten en om meer energie te krijgen. Contacteer mij dan voor een gratis kennismakingsgesprek. Zo kunnen we samen bekijken hoe ik jou kan helpen!

Contactgegevens

Karlien Vereecken

www.reconnect-coaching.be

E-mail: karlien@reconnect-coaching.be

Facebook: Reconnect

Instagram: reconnect_coach

RECONNECT