

OEFENING 16 ROZE BRIL

Bij de eerste oefening gaan we een (fictieve) roze bril van jouw partner of beste vriendin op. Iemand die stapelgek op jou is, jou prachtig vindt om wie je bent.

Wat ziet hij/zij als hij naar jou kijkt?

Waarom is hij zo gek op jou?

Schrijf het maar eens op.

Voel maar eens dat je er mag zijn.

SELF LOVE ISN'T
SELFISH, IT'S
IMPORTANT!

OEFENING 17 EIGENSCHAPPEN

Het word tijd om eens wat liefs over jezelf op te schrijven.

Wat zijn volgens jou je sterke eigenschappen?

Wat zijn volgens jou je minder goede eigenschappen.

Waarom zijn dit in jouw ogen goede of minder goede eigenschappen?

Wat zijn de positieve kanten van jouw slechte eigenschappen? En ja, ook dat mag je opschrijven.

Vraag vervolgens aan je partner of vriendin of hij jou sterke eigenschappen eens op wilt noemen.

Zie je dat het eigenlijk wel mee valt en dat je fantastisch bent in wie jij bent ;)

OEFENING 18 WAAK BEN JE TROTS OP?

Opschrijven waar je dankbaar voor bent is een prachtige oefening om positief de dag af te sluiten. We gaan het alleen iets anders vormgeven. De aankomende weken mag je iedere avond voordat je gaat slapen 3 dingen opschrijven waarop je trots bent op jezelf die dag. Zo sluit de de dag positief naar jezelf af en ga je met een fijn gevoel slapen.

Dag 1 _____

Dag 2 _____

Dag 3 _____

Dag 4 _____

Dag 5 _____

Dag 6 _____

Dag 7 _____

*GIVE YOURSELF SOME
CREDIT FOR HOW FAR
YOU HAVE COME!*

OEFENING 19 JE EIGEN BESTE VRIENDIN

Het advies dat we aan onze vriendinnen geven is vaak heel liefdevol en mild.

Waarom zijn wij dan eigenlijk zo streng naar onszelf toe?

Vanaf nu mag je jezelf als beste vriendin zien. Die vriendin waarvoor je alles zou doen, die je alles gunt. Dat ben jij nu voor jezelf.

Zit je er erven doorheen, in een rotsituatie stel jezelf dan de vraag: Wat zou ik tegen mijn beste vriendin zeggen die in deze situatie zou zitten?

Zou je haar minder fijne kant niet afkeuren?

Keur die van jezelf dan ook niet af. Adviseer je haar om eens een dagje iets voor jezelf te gaan doen? Doe dat zelf dan ook.

OEFENING 20 10 LIEFDEVOLLE ZINNEN

Bij deze oefening gaan we 10 mooie liefdevolle korte zinnen voor over jezelf in de ik vorm opschrijven. Zoals 'ik hou van mezelf', 'ik ben goed zoals ik ben', 'ik accepteer mezelf volledig', 'ik ben mijn eigen beste vriendin', 'ik ben de moeite waard' etc. En nee, je komt niet weg met minder dan 10 liefdevolle zinnen:

Download vervolgens de app Yapp Reminders. Noteer deze mooie liefdevolle affirmaties (zo noemen we ze maar even voor het gemak) in de app en stel in hoe vaak je wil dat je een berichtje van je telefoon krijgt. Zodra je de melding krijgt mag je deze zin 3 maal hardop zeggen (of in stilte maar wel vol overtuiging). Zo groeit de liefde voor jezelf.