



BEWUSTE GELUKSMOMENTJES

WERKBOEK

WWW.BONITA-LOKA.NL & WWW.ESTERVANDERVELDEN.NL

DE OEFENINGEN

Op de volgende pagina's vind je de oefeningen. Neem per oefening 10 tot 15 minuutjes de tijd.

Er is ook voldoende ruimte voor je aantekeningen per hoofdstuk.

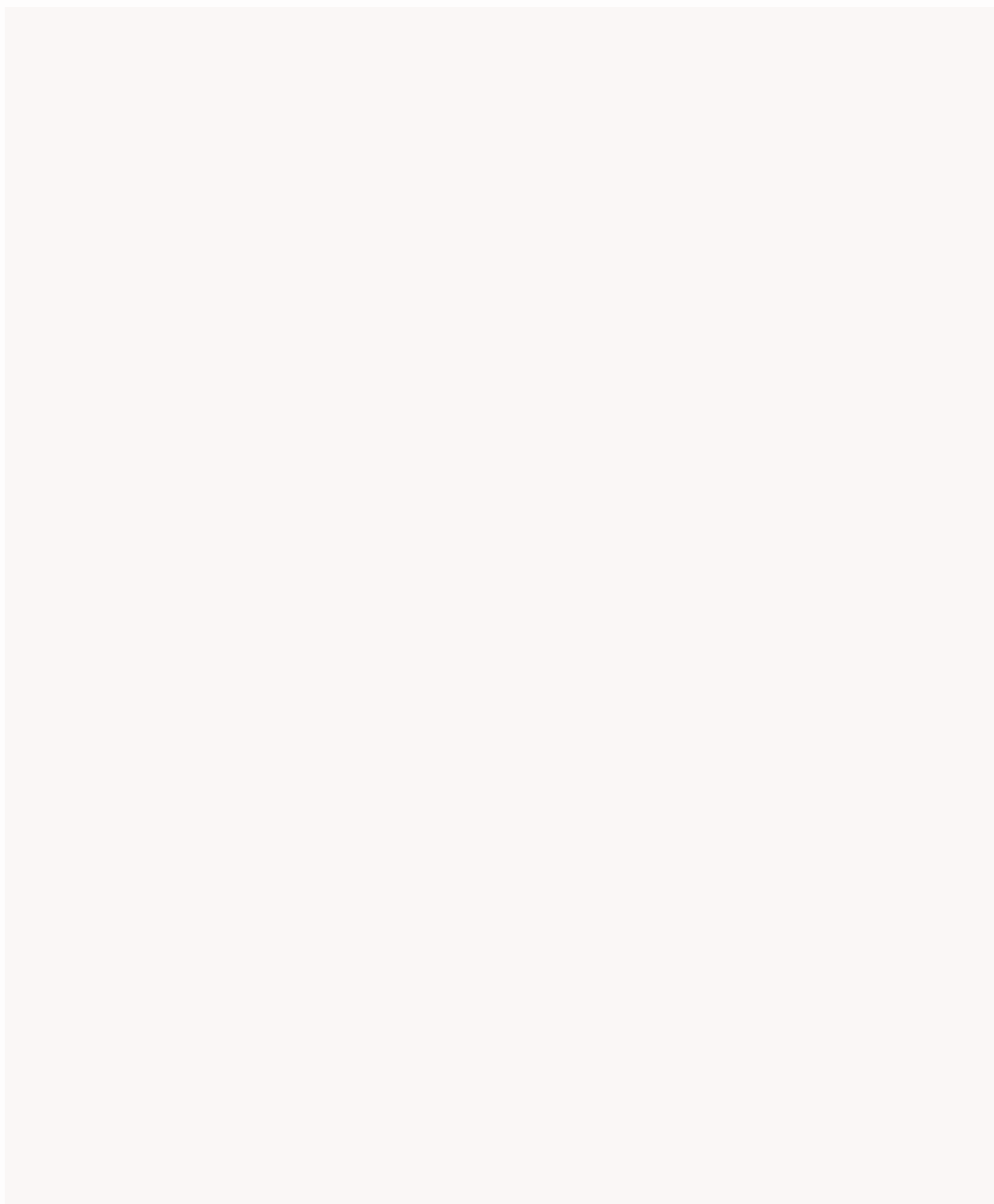


- 2 Hoe werkt ons brein?
Ruimte voor aantekeningen
- 3 Wat zijn mijn waarden en normen?
Waardoor word ik getriggerd?
- 4 Mijn externe uitvluchten
Mijn interne beschermingsmechanisme
- 5 Zelfzorg, wat werkt voor mij?
- 6 De tools die ik wil gaan proberen

MODULE 2

Hoe werkt ons brein & onze gedachten

Woow, dit wil ik onthouden:



MODULE 3

3.2 Wat zijn mijn normen en waarden op de volgende gebieden:

Gezondheid & Welzijn: Cijfer_____

Familie & Relaties: Cijfer_____

Carrière & Werk: Cijfer_____

Financien & Geld: Cijfer_____

Vrije tijd & Ontspanning: Cijfer_____

Persoonlijke groei & Zingeving: Cijfer_____

Persoonlijke omgeving & Woonomgeving: Cijfer_____ .

Contributie aan de wereld om je heen: Cijfer_____ .

MODULE 3

Wat irriteerde of triggerde mij vandaag of waar had ik een oordeel over?

MAANDAG

De trigger

Mijn reactie

Welke blauwe plek zit eronder?

MODULE 3

Wat irriteerde of triggerde mij vandaag of waar had ik een oordeel over?

DINSDAG

De trigger

Mijn reactie

Welke blauwe plek zit eronder?

MODULE 3

Wat irriteerde of triggerde mij vandaag of waar had ik een oordeel over?

WOENSDAG

De trigger

Mijn reactie

Welke blauwe plek zit eronder?

MODULE 3

Wat irriteerde of triggerde mij vandaag of waar had ik een oordeel over?

DONDERDAG

De trigger

Mijn reactie

Welke blauwe plek zit eronder?

MODULE 3

Wat irriteerde of triggerde mij vandaag of waar had ik een oordeel over?

VRIJDAG

De trigger

Mijn reactie

Welke blauwe plek zit eronder?

MODULE 3

Wat irriteerde of triggerde mij vandaag of waar had ik een oordeel over?

ZATERDAG

De trigger

Mijn reactie

Welke blauwe plek zit eronder?

MODULE 3

Wat irriteerde of triggerde mij vandaag of waar had ik een oordeel over?

ZONDAG

De trigger

Mijn reactie

Welke blauwe plek zit eronder?

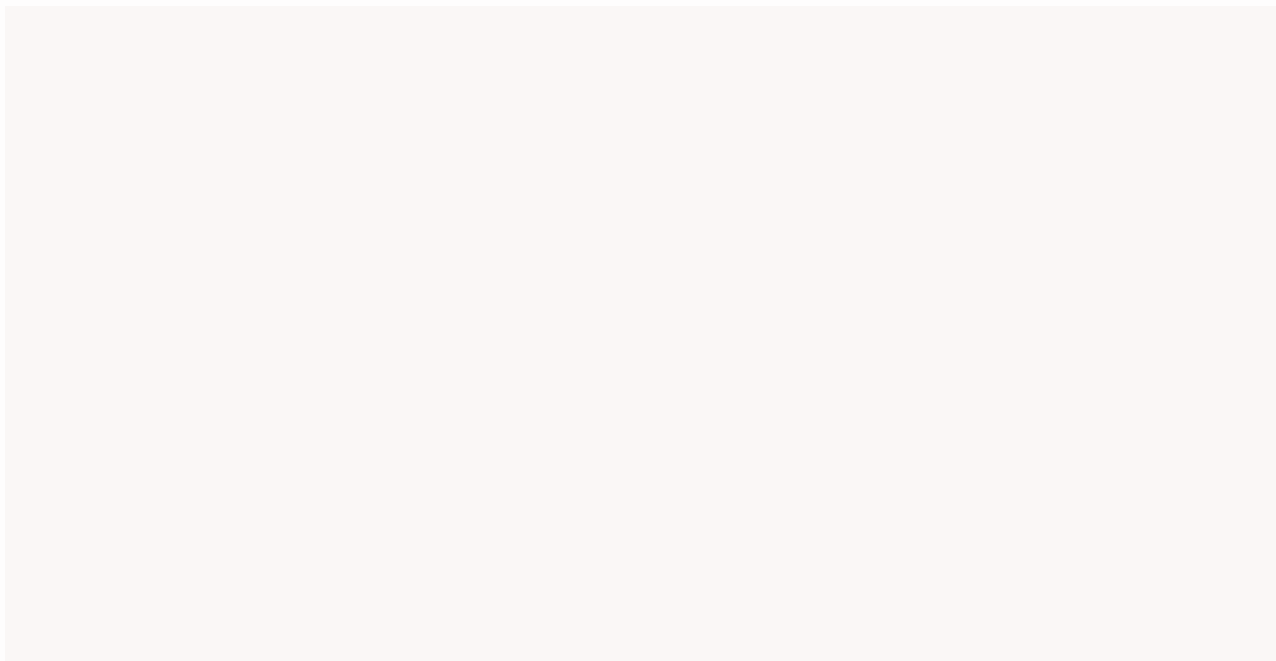
MODULE 4

Mijn externe uitvluchten en interne beschermingsmechanismen

Mijn externe uitvluchten zijn:



Mijn interne beschermingsmechanisme zijn:



MODULE 5

Zelfzorg

Wat werkt er voor mij, wat heb ik nodig?

MODULE 6

Tools

Deze tools wil ik gaan proberen.



ONTELBARE GELUKSMOMENTJES

Hoi Lieverd!

Ik hoop dat deze informatie net zo waardevol was voor jou, als dat hij destijds voor mij was. Ik wens je in ieder geval ontzettend veel mooiste meest bewuste geluksmomentjes toe. Uit je hoofd, in een ontspannen staat die veel positieve energie geeft. Waar je met zachte ogen naar de wereld kunnen kijken. En waarin je ook met de zachte ogen naar jezelf kunt kijken. Nu dat je begrijpt waarom je bent wie je bent. Waarom je denkt dat je denkt waarom je doet wat je doet. Nu kun je het ook eventueel als je dat zou willen veranderen. En dus nog bewuster van die geluksmomenten zijn. Ik ben zegt de mooiste geluksmoment.

Dank je wel voor het doen van deze cursus en laat graag wat van je horen!

Liefs Ester

WIL JE SPARREN?

Mocht je hulp willen bij bepaalde blokkades die boven zijn gekomen, of wil je gewoon even je ei kwijt, mag je altijd contact met me opnemen, via info@bonita-loka.nl

