



Opdracht: Wat wil jij leiding over?

Deze opdracht hoort bij module 1: Terugkerende patronen.

Welkom bij Leider van je leven. Dit is de eerste opdracht waarbij je gaat bekijken: Wat is het thema in mijn leven waar ik meer leiding over wil?

Als we het gevoel hebben geen Leider van ons leven te zijn voelen we ons vaak machteloos, klein, minder competent, niet krachtig genoeg. Of we kunnen onszelf niet voldoende uiten. Niet aangeven wat we nodig hebben. Zeker bij vrouwen speelt dit een sterke rol. We zijn van nature gewend onszelf op de achtergrond te plaatsen en te zorgen voor anderen. Gelukkig kun je jezelf ontwikkelen zodat je op deze gebieden wél innerlijk leiderschap ervaart. Hierdoor kun je zijn wie je écht bent.

- A) Schrijf op: In welke situaties verlies jij (soms) de Leiding over je leven. Privé, werk, familie, vrienden? Omschrijf de situatie hieronder:

- B) Wat gebeurt er met jou in deze situatie? Wat doe je veel of juist weinig? (bijv. Ik pas me aan)

- C) Wat denk je in die situatie over jezelf?

- D) Hoe voel je je?

- E) Wat gebeurt er in je lichaam in zo'n situatie?

- F) Wat is het positief tegenovergestelde van dit gedrag? (bijv. Ik blijf bij mezelf en durf mijn mening te laten horen)



G) Zijn er situaties waarbij je dat wel al doet? Schrijf een voorbeeld hieronder op.

H) Wat zou het je opleveren als je dit meer en meer durft toe te passen in de situaties omschreven in A)? Wat zou dit betekenen voor jou? Voor je gezondheid, je welzijn, je financiën, je relaties?

I) Hoe belangrijk is het voor je dat dit verandert? Geef er een cijfer aan. 0 is helemaal niet belangrijk, 10 is heel belangrijk. _____

J) Wat is de eerste stap naar meer van F) in de situatie die jij lastig vindt? Omschrijf zo concreet mogelijk:

K) Neem je voor om binnen nu en 2 weken deze eerste stap te oefenen! Noteer hieronder het resultaat:

Wil je meer weten over
Leider van je leven? Maak
een **belafsprak**