



Relatie-therapie.com

amen sterk

Reflectie-opdracht



Hoe staat het met jouw zelfliefde?



www.relatie-therapie.com



06-25456058



Neem even een moment voor jezelf, pak een pen en papier en beantwoord de volgende vragen:

Wat waardeer ik aan mezelf?

Maak een lijst van vijf dingen waar je trots op bent of die je mooi vindt aan jezelf. Het mogen kleine dingen zijn, zoals je geduld of je lach.

Hoe praat ik tegen mezelf op een slechte dag?

Noteer een paar zinnen die je tegen jezelf zegt als iets niet goed gaat. Vraag je af: Zou ik dit ook tegen mijn beste vriend(in) zeggen?

Waar ben ik afhankelijk van de goedkeuring van anderen?

Denk aan situaties waarin je bevestiging zoekt bij anderen. Hoe zou het voelen om die bevestiging uit jezelf te halen?

Wat zijn drie dingen die ik kan doen om beter voor mezelf te zorgen?

Dit kan iets kleins zijn, zoals elke dag een compliment aan jezelf geven, een wandeling maken, of tijd vrijmaken voor iets wat je leuk vindt.

Welke overtuiging over mezelf mag ik loslaten?

Kies één gedachte die je niet meer dient, bijvoorbeeld: Ik ben pas goed genoeg als ik alles perfect doe. Schrijf een nieuwe, positieve overtuiging op die je wilt omarmen.



Praktische oefening:

Hang je positieve overtuigingen ergens op waar je ze dagelijks ziet, bijvoorbeeld op je spiegel of koelkast. Zo herinner je jezelf eraan dat je liefde en waardering verdient. Niet omdat je perfect bent, maar omdat je jezelf bent.