

De kracht van het mogelijke door *Anja Verbeek*

Focus op jouw doel.





Hypno  punt

by Anja Verbeek

De kracht van het mogelijke

Nu, in tijde van crisis, door het te moeten leven in een ander ritme, met onrust, angst, stress en onwetendheid, is het voor sommigen een reden om niet voor de vooropgestelde doelen te gaan.

De menselijke reactie op zo'n feit zoals het corona-virus is heel uiteenlopend.

Sommige accepteren het feit en maken er een eigen positief verhaal van.

Anderen bevriezen als het ware en slaat de angst toe.

Angst en stress hebben als gevolg dat je het feit in je gedachte gaat vergroten, waardoor je gaat verzinken in alles wat negatief is, wat je humeur, immuniteit en gezondheid verzwakt. Dat je gaat opgeven waar je al zo hard voor gewerkt hebt omdat je van niets nog het nut inziet.

Laat het zover niet komen.

Zorg ervoor dat je sterk uit de crisis komt. Lichamelijk en geestelijk, zodat je dan meteen het leven weer met alle vreugde en positieve energie kan omarmen. En niet met de gedachte en spijtgevoelens hoeft te kampen van : **“Had ik toch maar”**

Volgende tips kunnen je zeker helpen :

Tip 1

Merk je dat je veel meer zin hebt om te eten?

Dat je vaker naar je koelkast of snoepkast gaat en de motivatie niet kan vinden om er aan te weerstaan?

Maak het jezelf dan gemakkelijk.
Koop die extra dingen gewoon niet.

Is dat wat moeilijk met de wensen van je gezinsleden?

Vraag dan jezelf af : Is het je hoofd die honger heeft of is het je maag die knort?

Vaak is het je hoofd en dan kan je de vraag stellen : heeft mijn hoofd honger of dorst?

Meestal heeft je brein dorst en kan je door een lekker slok fris water te drinken de behoefte al inwilligen.
Maak hiervan een gewoonte en merk dat je na verloop van tijd het gevoel van “dorst” krijgt i.p.v. de zin naar iets vetzig of gesuikerd.



Ontspannen en aanvaarden
is veel gemakkelijker en beter
voor je lichaam dan
Stress, angst en verzet.



Maak een planning,
volg een structuur,
doe dingen waarvoor je eerst
geen tijd had.

Tip 2

Misschien ben jij ook iemand die structuur nodig heeft om je vooropgesteld doel te behalen.

Dan neem je best even tijd om wekelijks een planning schriftelijk op te stellen om het jezelf zo gemakkelijk mogelijk te maken.

Maak hiervoor een weekplanner en bepaal op voorhand **wat, wanneer en waarom**.

Ik ga het voorbeeld aanhouden van controle hebben en houden over je eetpatroon.

Wat ga je eten, wanneer ga je eten en waarom ga je eten. Maak een boodschappenlijstje, bepaal op voorhand wat er op menu staat voor heel de week. Zorg dat je gezonde dingen in huis hebt.

Ga niet uit van een dieetgedachte : **“dit mag ik niet”** of **“dit moet ik eten”**. **“Moeten”** is iets wat uit je gedachte dient te verdwijnen.

Je **“mag”** alles maar je moet voor jezelf uitmaken : is dit iets wat ik wil eten, ga ik door het eten hiervan, achteraf spijt hebben?
Is het eten van dit artikel goed voor mijn gezondheid?
Als je iets echt lekker vindt, plan dan per dag 1 verwen-momentje in waar je jezelf trakteert op iets waarvan je super geniet. De smaak ervan waardeert i.p.v. de hoeveelheid.

Tip 3

Houdt je doel voor ogen. Waarvoor doe je het!

Weet wat je wil bereiken en maak daar in je gedachten een zo'n krachtig mogelijk beeld van.

Stel je het zo levendig mogelijk voor, zonder enige grenzen.

Zie jezelf zoals jij je wil zien en omarm dat toekomstbeeld met alle liefde die je hebt.

Voel hoe jij je gaat voelen als jij je doel bereikt hebt. Meer eigenwaarde, gezonder, fitter, mooier, fier, geslaagd,...

Plak dat gevoel bij het beeld in je gedachte en laat niets jou afremmen om tot dat doel te geraken.

Het is een wens van jou om dat vooropgesteld doel te behalen.

GA ERVOOR EN LAAT NIETS JOU STOPPEN.



Wees fier op wat je bereikt,
één stapje dichterbij je doel.
Geef je lichaam de aandacht
en liefde en dankbaarheid voor
alle veranderingen, hoe klein
deze ook mogen zijn.

Tip 4

Een mooie ademmantra :

Maak dagelijks een afspraak met jezelf en zeg bij de start van jouw dag onderstaande tekst, 10x luidop en vol dankbaarheid tegen jezelf.





Hopelijk vind je de tips waardevol en ben je even stil blijven staan bij je eigen IK.

Ga je alleen aan de slag om tot het bereiken van je doel te komen of wens je daarin graag begeleidt te worden?

Mocht je mij nog niet kennen, ik ben Anja Verbeek. Bezielster van Hypnopunt en ik begeleid jou graag.

Voor al je vragen en meer info, kan je terecht op mijn website-pagina :

www.hypnopunt.be

