
REFLECT & REWRITE

NIEUWE IDENTITEIT IN JE RELATIE

Gedoe in je relatie

kan je zelfbeeld aantasten

Schrijf voor jezelf 8 dingen op
over hoe jij jezelf ziet in je relatie

“Ik ben...”

Je zelfbeeld is maar een idee

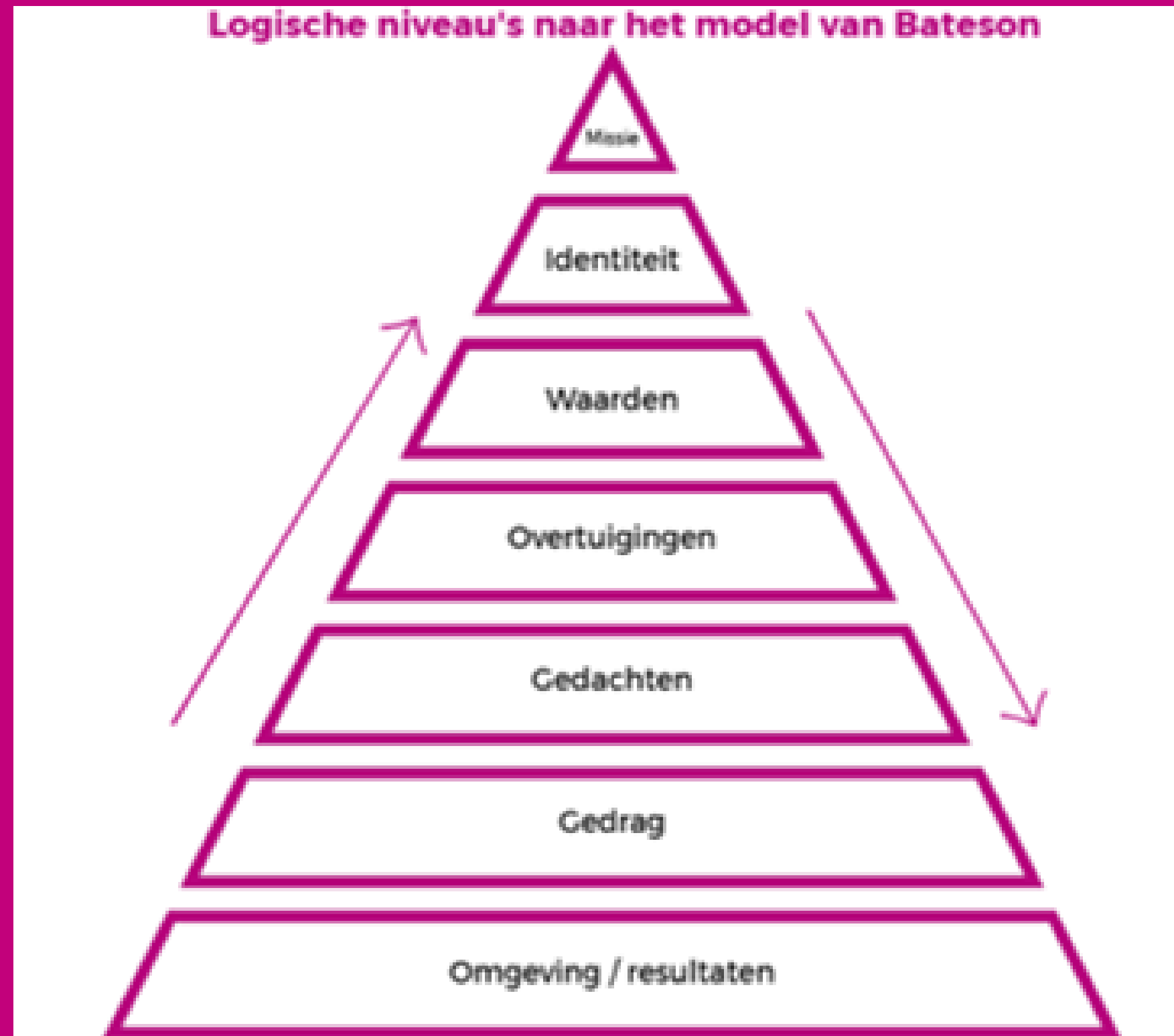
Alle gedachten zijn optioneel

Je brein filtert hier vervolgens bewijs voor

Kun je ook momenten vinden
waarop je juist niet gedroeg zoals 'je bent'?

Neem hier 5 minuten voor

Je identiteit is gekoppeld aan gedachte & gevoel



Je hele identiteit veranderen is vaak te groot voor je brein

Bewegen naar een nieuwe identiteit kan wel helpen om nieuwe gedachten en gedrag te laten beklijven

Welke woorden zou jij met jezelf willen associëren in je relatie?

- Kies er 3–5
- Hoe sluiten die aan op de nieuwe gedachtes die je aan het oefenen bent?
- Welk gedrag en gevoel koppel jij aan deze termen?

Van affirmaties naar transformaties

Zoom in op 1 specifiek moment

Doorloop het stappenplan zoals je dat eigen hebt gemaakt:

- Schrijf uit wat er gebeurde
- Kies 1 specifiek feit
- Kies 1 gedachte
- Kies 1 gevoel
- Beschrijf je gedrag (wat je (niet) deed en zei)
- Beschrijf de ervaring die je voor jezelf creëerde

→ Hoe zou dit er anders uitzien met de gedachte die je oefent / vanuit je nieuwe identiteit?

Kies 1 transformatie
die jou de komende tijd helpt