



Betere relaties door minder perfectionisme

Les 2

De Gouden Knop. Stel: over een jaar is jouw hele leven veranderd (in positieve zin). Je hebt je perfectionisme veel meer losgelaten.

1) Wat is er dan precies veranderd in hoe je je voelt?

2) Hoe zou je jezelf dan behandelen?

3) Zou je dan een relatie willen hebben? Zo ja: hoe zou die relatie voelen? (wees specifiek!)

4) Op een schaal van 1-10, hoeveel liefde zou je dan ervaren?



Betere relaties door minder perfectionisme

Les 2

Terug naar het hier & nu.

1) Hoeveel liefde ervaar je op dit moment in je leven (op een schaal van 1-10)?

2) In hoeverre heb jij de overtuiging dat liefde vooral 'van buitenaf' moet komen? Wat doet dit met je?

3) In hoeverre heb je de overtuiging dat het 'onzin' is om lief voor jezelf te zijn? Wat doet dit met je?



Betere relaties door minder perfectionisme

Les 2

25 voorbeelden van lief voor jezelf zijn:

- rust nemen wanneer je moe bent
- een fijn boek lezen
- lekker kopje thee drinken
- een bad nemen of warm douchen
- een wandeling maken
- een lieve vriendin bellen
- een leuke serie kijken
- iets moois kopen voor jezelf
- een bos bloemen neerzetten
- even mediteren
- een yogalesje volgen
- een paar uur naar de sauna
- een afspraak afzeggen wanneer je geen energie hebt
- jezelf een massage geven/je laten masseren
- op een bankje in de zon zitten
- fijne muziek luisteren
- keihard meezingen en -dansen
- 'nee' zeggen tegen een klus op je werk
- een avond niks plannen
- luisteren naar een podcast
- tijd nemen voor persoonlijke ontwikkeling
- opschrijven hoe je je voelt
- zomaar wat schilderen/ tijd maken voor creativiteit
- naar de film gaan tijdens werktijd
- lekker eten bestellen



Betere relaties door minder perfectionisme

Les 2

Maak nu jouw lijst met minimaal 20 dingen waar je blij van wordt:

	Datum voor 't laatst gedaan:
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



Betere relaties door minder perfectionisme

Les 2

Maak nu jouw lijst met minimaal 20 dingen waar je blij van wordt:

	Datum voor 't laatst gedaan:
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	



Betere relaties door minder perfectionisme

Les 2

Welke 2 dingen waar je blij van wordt, ga je **deze week nog** doen?

Hoe ga je ervoor zorgen je dat je de komende 10 weken elke week minimaal 1 ding van je 'leuke dingen-lijstje' gaat doen?

Als je kritische rechter je probeert tegen te houden om lief voor jezelf te zijn, hoe wil je daar dan mee omgaan?