

## Opdracht 1

### Beschadigde spiritualiteit

Schrijf in de kolom links op welke manieren je hebt vermeden om je eigen imperfecties te erkennen en hoe je deze wilde verdoezelen.

Schrijf in de rechter kolom de hoofdsymptomen op van waaruit deze ontkenning is ontstaan.

Door deze oefening te doen word je je bewust, hoe je niet jezelf mocht zijn.

Iedereen heeft tekortkomingen en dat is helemaal ok. Ik wil je aanmoedigen je eigen imperfecties te omarmen en te accepteren.

Stap voor stap, 1 dag tegelijk.

Manieren waarop ik mijn tekortkomingen verborg	Hoofdsymptomen waaruit dit is ontstaan
<p>Ik had met mijn vriend afgesproken om te lunchen maar toen het tegen lunchtijd liep herinnerde ik me opeens dat ik ook al had afgesproken om met een collega te gaan lunchen. Ik belde mijn vriend en durfde niet te zeggen dat ik een dubbele afspraak had gemaakt. In plaats daarvan zei ik dat ik moest doorwerken door een onverwachtse opdracht en dat onze lunch niet door kon gaan.</p>	<p>Ik durfde niet één van beide mensen met wie ik had afgesproken teleur te stellen of de waarheid tegen te zeggen. In plaats daarvan koos ik een weg waarbij ik het idee had dat beide mensen positief over me zouden denken. Hoe andere mensen over me denken bepaalt mijn beeld over mezelf.</p> <p><b>(Lage eigenwaarde)</b></p>



Nu jij!

## Opdracht 2

Schrijf in de linker kolom voorbeelden op waaruit blijkt dat je vertrouwen in het leven verloren hebt. Schrijf in de rechter kolom op hoe je dit vertrouwen wilt gaan herwinnen. Hoe kun je ervoor zorgen dat je spiritueel fit wordt waardoor je meer acceptatie naar jezelf en naar het leven zult ervaren.

<p><b>Tekenen dat ik vertrouwen in mezelf of in het leven ben verloren.</b></p>	<p><b>Welke stappen ga ik zetten om vertrouwen in mezelf en in het leven te ontwikkelen?</b></p> <p><b>Hoe zorg ik dat ik spiritueel fit wordt?</b></p>
<p>Mijn contract is niet verlengd waardoor ik paniek ervaar. Ik voel weinig tot geen vertrouwen dat ik op kort termijn iets soortgelijks zal vinden. Ik voel me afgewezen, somber en verdrietig.</p>	<p><b>Voorbeelden:</b></p> <p>Mediteren</p> <p>Verbonden ademen (transformational breath)</p> <p>12 stappen groepen bezoeken</p> <p>Andere vormen van spiritualiteit onderzoeken</p>



Nu jij!

Deel in de facebook groep je inzichten en vraag anderen hoe zij meer overgave en acceptatie in hun leven creëren.