



DEZE WEEK IN KJZ:

- BODEMLEVEN
- BODYSCAN
- BEWUSTZIJN
- BASISVOEDING
- BALANCEREN
- BEHOEFTE
- BETEKENIS



B

KEN JE ZELF

WEEK 2

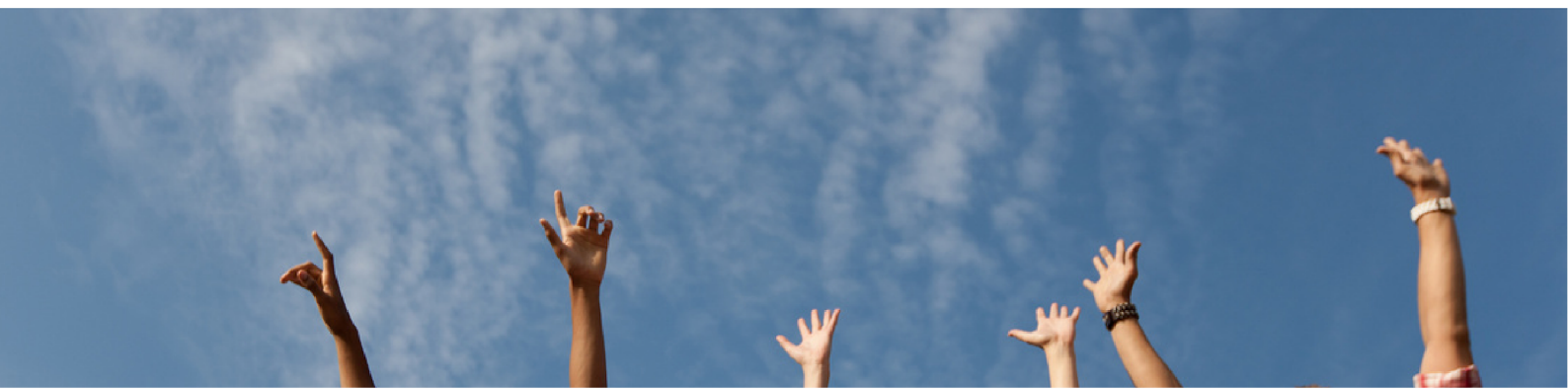
Welkom bij de tweede week van jouw avontuur! Het is tijd om je innerlijke kracht te ontdekken en bewuster te worden van hoe je reageert op situaties. We zullen ons richten op het belang van balans en hoe we betekenis geven aan de boodschappen die we ontvangen.

"We nemen je mee op een ontdekkingsreis door je innerlijke wereld en maken gebruik van de bodyscan-oefening om je bewustzijn te vergroten en in het 'hier en nu' te zijn."

In deze les van het VEERkracht-traject in week 2, verken je gemakkelijke oefeningen die je op een ontdekkingsstocht sturen. Je komt te weten hoe gedachten je geluk beïnvloeden en ontdekt tips om lastige gedachten te verminderen. Let nauwlettend op tijdens de oefeningen en ontdek hoe je innerlijke rust kunt vinden.

Leer wat je lichaam nodig heeft door bewust te eten en af en toe stil te zijn. Richt je aandacht op wat er om je heen gebeurt en begrijp hoe het je beïnvloedt. Deze reis helpt je om bewuster te zijn en lekker in je vel te zitten 🌟

Ben je klaar voor de uitdaging?



VEERKRACHT

BEWUSTWORDING

"Ontdek je ware identiteit, jouw verlangens en hoe je dit in het leven brengt. Je leeft om te leven en dit moet je optimaal benutten."

Bewustwording is eigenlijk het proces van steeds beter begrijpen wie je bent, wat je voelt en hoe je in de wereld staat. Het gaat om het nadenken over je gedachten, gevoelens en de dingen die om je heen gebeuren. Wanneer je bewuster wordt, leer je meer over jezelf en de wereld om je heen. Het kan je helpen om betere keuzes te maken, positieve veranderingen aan te brengen in je gedrag en om te groeien als persoon. Het is een soort ontdekkingsreis naar een dieper begrip van jezelf en hoe je je leven wilt leiden.

Met de KenJeZelf-methode ga je op ontdekkingsreis naar jouw eigen patronen die jouw leven beïnvloeden. Door middel van innerlijke reflectie en dagelijkse KJZ-oefeningen, word je mentaal veerkrachtiger en krijg je weer grip op ongewenste patronen. Je zal versteld staan hoe oude overtuigingen, onverwerkte emoties en gedachtenpatronen kunnen worden omgetoverd tot een betere versie van jezelf. Op naar een nieuwe jij!



VERHELDER - ONTDEK - NOTEER

Deze week richten we onze aandacht op de letter B van de ABC-tool, een krachtig instrument voor het vergroten van mentale veerkracht en het verhogen van het geluksgevoel. We duiken in Bewuste B-thema's, waarbij elk thema in aandacht voor bewustwording. Een beknopte en duidelijke uitleg om je te begeleiden op jouw duurzame bewustzijnsreis.

Thema 1 gaat over het belang van bodemleven als bron van voeding en metafoor voor persoonlijke ontwikkeling. Het ontwikkelen van een gezonde basis en een bewust bodemleven draagt bij aan duurzame groei. De opdracht is om de bodem, de aarde in de natuur te observeren en te reflecteren op de relatie tussen een gezonde bodem en een gezond innerlijk leven.

Thema 2 gaat over het doen van een dagelijkse bodyscan om de verbinding tussen lichaam en geest te voelen en zelfinzicht te krijgen. Het is belangrijk om bewust te zijn van fysieke gewaarwordingen en te noteren hoe deze in het lichaam veranderen. De bodyscan helpt om in het hier en nu bewust te zijn.

Thema 3 gaat over bewustzijn en hoe verruiming ervan een breder en een positieve kijk kan stimuleren. De opdracht is om een verandermodel bij te houden waarin je noteert wanneer je je bewust wordt van gedachten, gevoelens en reacties. Het doel is om negatieve patronen te verhelderen.



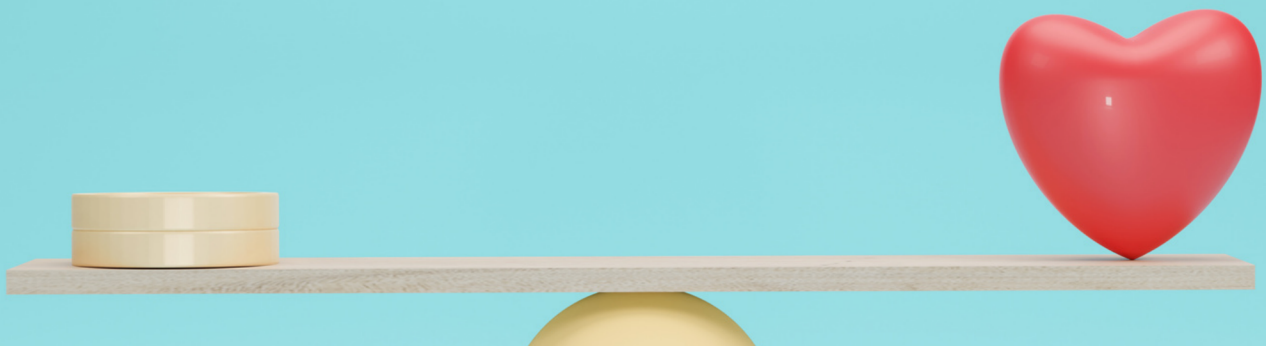
VERHELDER - ONTDEK - NOTEER

Deze week gaat Thema 4 over basisvoeding en de invloed van voeding op gezondheid en de wereld om ons heen. Maak bewust gezonde voedingskeuzes op een dag en reflecteer op hoe het je energie en stemming beïnvloedt. Wat is je nalatenschap en wat zijn de werkelijke duurzame effecten?

Thema 5 gaat over balanceren en het belang van evenwicht in een gelukkig leven. De opdracht is om een schema te maken met belangrijke aspecten van het leven en deze te beoordelen en aan te passen waar nodig. Beschrijf vergelijking tussen de DOE, DENK en ZIJN-stand.

In thema 6, behoeften, eerlijkheid en begrip van eigen behoeften leidt tot bevrijding. Het is belangrijk om eigen behoeften te ontdekken en te begrijpen hoe deze bijdragen aan persoonlijke groei. De opdracht is om een lijst te maken van persoonlijke verlangens en behoeften, te onderzoeken hoe ze bijdragen aan geluk en waar verbetering nodig is.

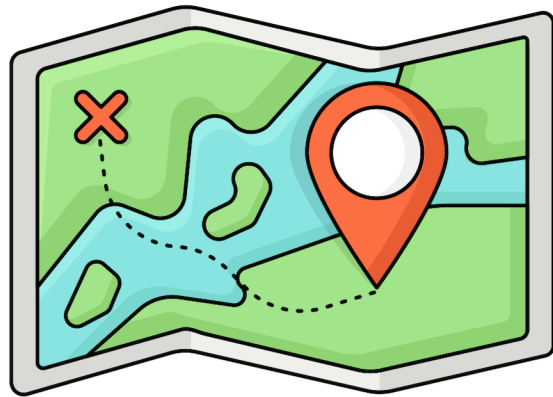
In thema 7 gaat het om het vinden van diepere betekenis in het leven en begrijpen hoe het bereiken van betekenisvolle doelen bijdraagt aan persoonlijke en wereldwijde transformatie. De opdracht is om je levensmissie op te schrijven en kleine stappen te zetten om die dagelijks aandacht te geven. Een voorbeeld hiervan is het maken van een moodboard om te visualiseren hoe je het echte leven voor jezelf, anderen en de natuur ziet.



B

LET'S GO

ADVENTURE



Jij bent als een nieuwetijdse ontdekkingsreiziger die deelneemt aan een actieve zoektocht naar een betere wereld. Door dit avontuur aan te gaan, creëer jij een bewuster en gelukkiger leven en draag jij bij aan een positieve impact op de wereld.

Ontdek de verandering en begin bij jezelf!



BRENG HET PATROON IN BEELD

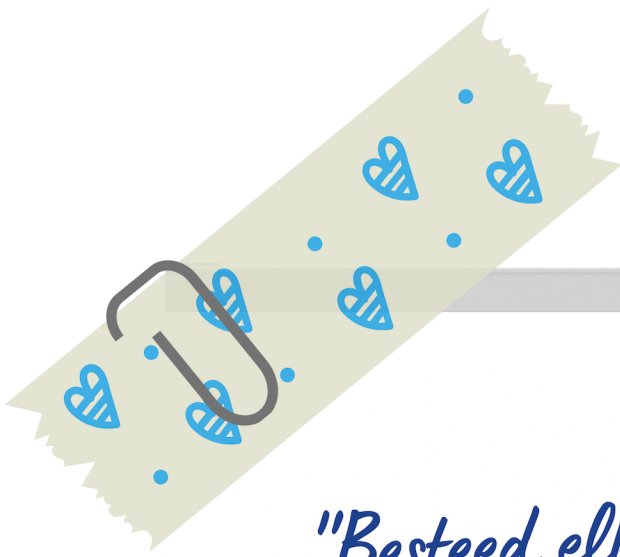
Met dit handige schema kan je denkpatronen en negatieve gevoelens verhelderen. Het model geeft je de inzicht om bewuster in het leven te staan, en de nodige stappen te zetten richting positieve verandering.

Gedrag	Gevoel
<p>Onderzoek je gedrag in bepaalde situaties. Hoe reageer je? Zijn er terugkerende patronen? Beschrijf specifieke voorbeelden waarin je gedrag een rol speelde.</p>	<p>Beschrijf je emoties in die situaties. Welke gevoelens komen naar voren? Zijn ze positief of negatief? Probeer ze te benoemen en te begrijpen.</p>

Gedachten	Vaste Gewoonten
<p>Breng je gedachten in kaart tijdens deze situaties. Wat gaat er door je hoofd? Zijn er terugkerende gedachtepatronen die je opvallen?</p>	<p>Onderzoek naar eventuele vaste gewoonten die je hebt ontwikkeld. Zijn er bepaalde handelingen of reacties die herhalend voorkomen? Beschrijf je afhankelijkheden.</p>

Remember:

VEERKRACHT



"Besteed elke dag aandacht aan je lichaam door je bewust te zijn van je aanwezigheid en verschillende delen van je lichaam te verkennen. Probeer zonder oordeel de gewaarwording te ervaren en beleef het moment, ZELF."



OBSERVEER JE VASTE GEWOONTE

Stel je voor dat je in sociale situaties altijd het gevoel hebt dat anderen over je oordelen. Het gedrag kan zijn dat je je terugtrekt. Het gevoel kan angst of onzeker zijn, en de gedachten kunnen draaien om de overtuiging dat je niet goed genoeg bent. De vaste gewoonte is dan je terugtrekken. Beschrijf je negatieve gewoonte en bedenk een gezond alternatief. Hoe ziet de wereld eruit zonder deze negatieve gewoonte, geef je denken de ruimte om een nieuw beeld te scheppen.

Bedenk een gezond alternatief

- Gedrag: Neem actief deel in sociale situaties, ondanks eventuele onzekerheden.
- Gevoel: oefen met een ademhalingsoefening en aanvaard het nieuwe gevoel.
- Gedachten: benoem positieve gedachten die je helpen.
- Vast patroon: leer de nieuwe gewoonte om open en positief te communiceren in plaats van je terug te trekken.

Het positieve alternatief omvat doelbewuste keuzes en positieve veranderingen in gedrag, gevoel, gedachten en gewoonten.

KenJeZelf

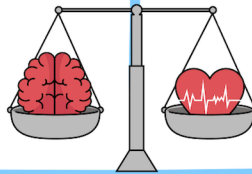
Opmerken dat jij aanwezig bent in jouw lichaam, Ben jij bij Jezelf?



VERHELDER

VERGELIJK DE DENK-, DOEN EN DE ZIJN-STAND

DOEN-stand	Zijnstoestand
<ul style="list-style-type: none"> • Gericht op een doel • In concepten bedacht • Steeds iets moeten doen in doen en gedachten • Automatische patronen • Controleren, onrustig en vaak gejaagd voelen • Onzekere of angstige gedachten en een vernauwd denken 	<ul style="list-style-type: none"> • Opmerken en toelaten, zonder iets te doen in het moment • Rust en acceptatie • Open ervaren van het huidige moment • Je geest hoeft niets te doen en nergens heen • Je bent volledig aanwezig en bewust van wat er ook is



Onderzoek het verschil tussen 'DOEN' en 'ZIJN'. Schrijf je doelen op voor de DENKEN & DOEN-stand en geef een beschrijving van je persoonlijke behoeften in de 'ZIJN'-stand.

Ontdek, verwonder, verbind en creëer!



B

OEFENING

ODYSCAN

Deze week staat helemaal in het teken van het vergroten van je bewustzijn over je lichaam, met extra focus op de kracht van de bodyscan. Let op hoe je lichaam aanvoelt, zowel van binnen als van buiten, en neem elke dag de tijd om je bewustzijn te vergroten.

Niet alleen gaan we dieper in op je bewustzijn van je lichaam, maar we verkennen ook waarom bodemleven, basisvoeding, beweging en het in balans brengen van je echte behoeften belangrijk zijn. Naast oefeningen die gericht zijn op aandacht, brengen we ook negatieve gewoonten en automatismen onder de loep en leren we je hoe je deze patronen kunt doorbreken. Stel jezelf bijvoorbeeld de vraag: wat denk ik en hoe handel ik wanneer deze belemmerende patronen actief zijn?

We besteden ook aandacht aan het ervaren van bodemleven en hoe we op een andere, duurzame manier gebruik kunnen maken van wat we achterlaten voor anderen en de natuur - onze nalatenschap. Ontdek de verbindende betekenis achter deze oefeningen en hoe ze je kunnen helpen om je geluksgevoel te vergroten en bewuster om te gaan met je lichaam en het bodemleven.



EXTRA OEFENING

Een korte aandachtgerichte oefening om nare gevoelens en ongewenste gedachten te verminderen.

1. Zoek een rustige plek waar je comfortabel kunt zitten of staan.
2. Begin met een paar diepe ademhalingen om te ontspannen.
3. Richt je aandacht op je ademhaling en voel hoe de lucht in en uit je lichaam stroomt.
4. Breng je aandacht vervolgens naar het nare gevoel of de negatieve gedachte die je wilt verkennen. Erken het zonder oordeel.
5. Observeer de gewaarwordingen die samen gaan met dit gevoel of deze gedachte. Waar in je lichaam voel je het? Is het een zwaar gevoel, een spanning, of iets anders?
6. Laat de gedachten en gevoelens gewoon zijn, zonder ze te veroordelen of proberen te veranderen. Laat ze toe zoals ze zijn.
7. Blijf gefocust op je ademhaling en observeer hoe de nare gevoelens komen en gaan, als golven die opkomen en wegtrekken.
8. Als je merkt dat je afgeleid raakt, breng dan zachtjes je aandacht terug naar de ademhaling en het verkennen van het nare gevoel.
9. Neem de tijd om rustig af te sluiten, adem nog een paar keer diep in en uit, en open dan rustig je ogen als ze gesloten waren.

Deze oefening helpt je om bewust en zonder oordeel nare gevoelens en gedachten te verkennen, wat kan bijdragen aan een beter begrip van jezelf en het loslaten van negatieve patronen.

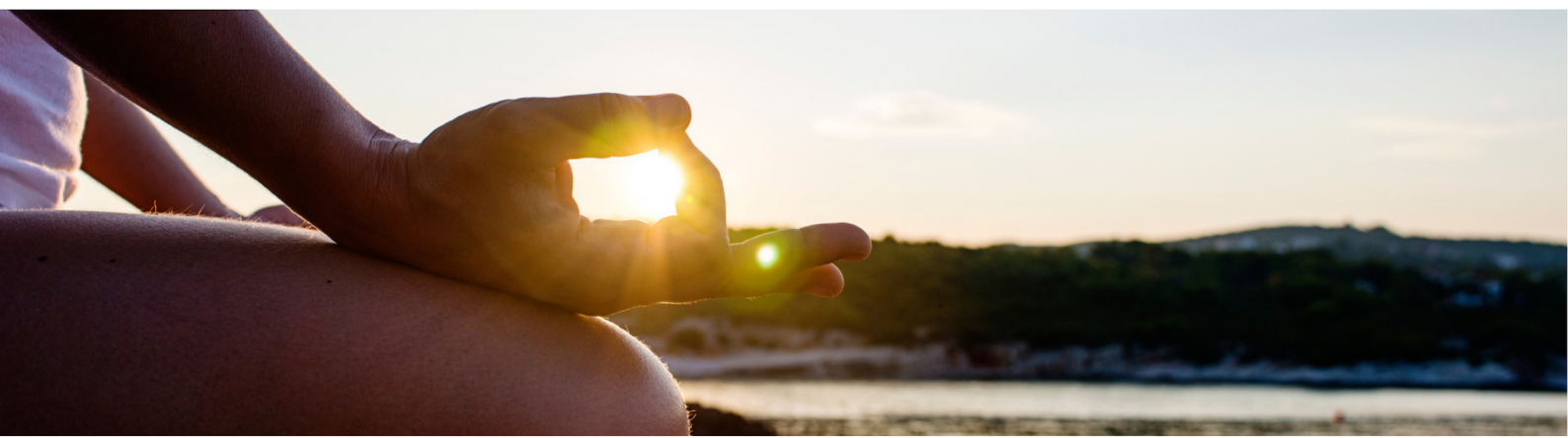
B

KEN JE ZELF

WEEK 2

Deze week verruim je je bewustwordingsveld met enkele nieuwe doelen om jouw te helpen bewuster te worden in eigen kracht en automatismen. Hieronder staan de week oefeningen:

- Train de 3 minuten ademruimte en herhaal deze drie keer per dag.
- Doe 15 minuten de bodyscan en houd je ervaringen bij op het daarvoor bestemde formulier.
- Kies een eenvoudige alledaagse herhaling, zoals tandenpoetsen, wandelen of zitten, en let eens op wat je werkelijk voelt en breng je aandacht naar dat wat je doet.
- Werk aan het doorbreken van een negatieve gewoonte door het gebruik van het KJZ-gedachteschema.
- Ontdek deze week hoe je omgaat met Bodemleven; wat leeft er in de bodem, en hoe belangrijk is dit voor ons mensen?
- Sta elke dag stil bij je lichaamsbewustzijn.
- Denk na over de betekenis van de boodschappen die je ontvangt.
- Bewust Bewegend tekenen Beleven (creatief)
- Bij nare gevoelens en ongewenste gedachten beoefen je de extra oefening.



ONDER DE AANDACHT

- ✓ Ademhaling
- ✓ Ademruimte
- ✓ Aandacht gerichte oefening
- ✓ Automatismen - Gewoonten
- ✓ Body - Bewustzijn - Bodemleven
- ✓ Basis - Betekenis - Beweging

Aandacht voor jouw leven



OEFENING VERHELDER EN ONTDEK PATRONEN

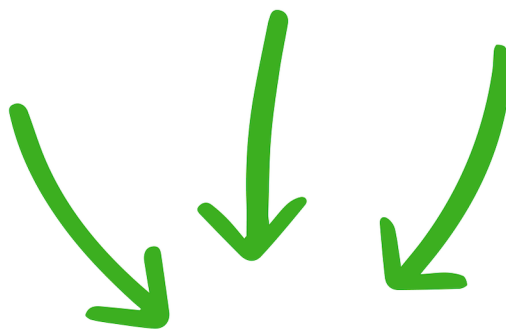
Deze week ook in het KJZ-aandachtveld; verheldering negatieve patronen en herhalende gewoonten.

Bewust worden:

- aandacht op transformatieve doelen
- ademruimte en ademhalingsoefeningen
- negatieve patronen, herhalingen, en automatismen
- bewust bewegend tekenen
- circulariteit en ecologisch bewustzijn
- meer lichaamsbewustzijn met de bodyscan-oefening

Dagelijkse oefeningen:

- aandacht voor meer lichaamsbewustzijn
- 15 minuten bodyscan-oefening
- ademhalingsbewustzijn (Check-In)
- dagelijks aandacht voor een KJZ-activiteit; B-thema's: Bodemleven, Basis, Betekenis, Beweging...
- observeer en herken belemmerende en negatieve patronen



Je hebt weer een belangrijke stap gezet in de richting van een duurzaam en gelukkiger leven.





WEEKOPDRACHT: BEWUST BEWEGEND TEKENEN

Beleef een innerlijke reis met kleur en Lichaamsbewustzijn. Deze week een creatief avontuur!

Begin met het verkennen van kleuren op A5-papier. Voel de textuur, experimenteer met kleuren en laat je inspireren door jouw unieke creatieve ontdekkingen. Begin gewoon het met bewegen van verschillende kleuren door elkaar heen.

Voer een bodyscan uit om bewustzijn van je lichaam te vergroten. Ga daarna over naar het tekenen van jouw 'lichaam van emoties'. Laat muziek je bewegingen leiden, zonder je zorgen te maken over perfectie. Probeer verschillende tekenvarianties, zoals het gebruik van de niet-dominante hand en voeg persoonlijke details toe die jouw gevoelens weerspiegelen.

Aan het einde van de week, neem de tijd voor zelfreflectie. Bestudeer je tekening met aandacht, geef het een betekenisvolle titel en overweeg hoe jouw expressie zich heeft ontvouwd. Fixeer je kunstwerk en zorg voor hydratatie om het proces in je lichaam te ondersteunen. Geniet van deze reis naar zelfontdekking en creatieve expressie!
