



positief experiment

♥ Jezelf-op-waarde-
schat-opsta-momentje



Het is heel simpel...

...elke keer als je opstaat, gebruik je dat moment om jezelf op waarde te schatten.



Voordat je begint met lopen...

...sta je stil en geef je jezelf eerst een schouderklopje.



Opstaan doe je vaak en vanzelf ...

...wees met hetzelfde gemak lief voor jezelf.



Misschien voelt het in het begin wat gek....

...maar we zijn al zo streng voor onszelf. Dus probeer eens wat anders.



En wie weet inspireer je ook anderen...

...zie je hen ook zichzelf een schouderklop geven. Een klein gebaar met een groot rimpel-effect!



♥ Welke waardevolle boodschap geef jij vandaag aan jezelf?



Als je jezelf iets nieuws wilt aanleren, helpt het om het te koppelen aan bestaande handelingen.

Wij wilden ons zelf vaker op waarde schatten en hebben een schouderklopje aan onszelf aan opstaan uit onze stoel gekoppeld.

Laat je inspireren door de voorbeelden op de website.
Heb je een vraag neem gewoon contact op.
Vinden wij leuk!

het **Aha!lab**
maakt het lastige luchtig

Marleen Noordergraaf
Wendy Kock
trainer, coach en trainingsacteur
www.aha-lab.nl
info@aha-lab.nl

