

TIJDREIZEN



If you can dream it, you can do it! - Walt Disney

Onze verbeelding is een krachtig instrument om te werken aan onze
mindset!

Wanneer je je toekomst positief kan verbeelden, dan zal er ook meer
ruimte zijn voor de positieve dingen. Je zal meer aandacht hebben voor
mogelijkheden en minder voor alle mogelijke doemscenario's.

Het proberen waard, niet?

In deze oefening ga je mentaal reizen in de tijd.

Hoe gaan we te werk?

- zet je gemakkelijk op een plek waar je ongestoord kan gaan tijdreizen
- probeer je 4 positieve gebeurtenissen voor te stellen die je morgen zouden kunnen overkomen
- maak de gebeurtenissen heel specifiek (waar vinden ze plaats? en wanneer?)
- het mogen hele kleine dingen zijn zoals bv. een parkeerplek voor de deur of je fietstocht naar het werk dat net tussen de regenbuien door lukt. Maar het mogen ook grotere dingen zijn zoals een goede gezondheid of een nieuwe uitdaging op je werk.
- probeer je de gebeurtenissen zo levendig mogelijk voor te stellen (misschien ruik je die bloesems wel? Of hoor je de vogeltjes fluiten? Of voel je de kriebels in je buik van opwinding? Of ...)

Herhaal deze oefening dagelijks voor een bepaalde periode en ervaar zelf het effect op je mindset!