

4: Zo start je positief de feestdagen

Wat zijn je verwachtingen:

Kun je deze verwachtingen verlagen? Schrijf op hoe en welke verwachtingen je dan hebt.

Wat zijn de verwachtingen van anderen:

Hoe kun je deze verlagen:

Hier stoor je je vaak aan, wat vaak terugkomt:

Zo kun je zorgen dat het nu anders verloopt:

Is bovenstaande reëel?

Zo wil je met het terugkerende storende patroon omgaan:

Van deze elementen kan ik genieten (met de feestdagen):

Op deze positieve elementen wil ik me focussen:

Deze grenzen worden van mij opgezocht:

Hier ligt voor mij de grens:

Op deze manier wil ik reageren als er over mijn grens wordt gegaan:
Bedenk verschillende opties, eventueel kan je partner je hier ook in ondersteunen)

Hoe is jouw geef-neem balans? Teken hem:

Zo wil je dat jouw balans is:

Zo ga ik het doen:

Laat het los. Leef in het moment en geniet van de leuke en lekkere momenten. Valt het je zwaar, probeer door de ogen van een ander te kijken: je moeder, je kind of misschien iemand die alleen is met de feestdagen en graag in gezelschap zou zitten. Neem een kijk die je positief maakt en geniet!

Hele fijne feestdagen!