

Be You

Doel: Herinner jezelf er dagelijks aan dat je genoeg bent zoals je bent, los van prestaties of goedkeuring van anderen.

- **Dag 1 – Zelfwaardering**
 - Schrijf één ding op waar je vandaag trots op bent over jezelf, hoe klein ook.
 - Zeg het hardop: *'Ik ben genoeg.'*
- **Dag 2 – Loslaten van goedkeuring**
 - Noteer één moment waarop je jezelf hebt aangepast voor anderen.
 - Adem in, adem uit en zeg: *'Ik hoef niets te bewijzen aan wie dan ook.'*
- **Dag 3 – Eigen kwaliteiten**
 - Maak een lijst met drie persoonlijke kwaliteiten of talenten.
 - Sta even bij elke kwaliteit stil en voel het in je lichaam.
- **Dag 4 – Zelfcompassie**
 - Denk terug aan een recente fout of teleurstelling.
 - Schrijf één zin met compassie, zoals: *'Het is oké, ik ben nog steeds genoeg.'*
- **Dag 5 – Grenzen erkennen**
 - Kies één situatie waarin je normaal je grenzen overschrijdt.
 - Stel vandaag bewust een kleine grens en ervaar dat dit je waardigheid niet vermindert.
- **Dag 6 – Dankbaarheid voor jezelf**
 - Schrijf drie dingen op die je vandaag voor jezelf hebt gedaan, hoe klein ook.
 - Zeg: *'Ik waardeer mezelf en mijn inzet.'*
- **Dag 7 – Integratie en visualisatie**
 - Sluit je ogen en visualiseer jezelf omringd door een warme gloed.
 - Herhaal voor jezelf of hardop: *'Ik ben genoeg, precies zoals ik ben.'*

Met deze dagelijks kleine en krachtige herinneringen voel je intrinsiek dat je genoeg bent.