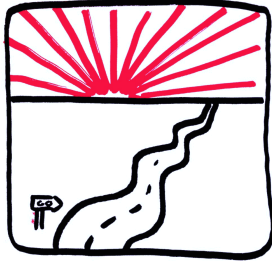




vrij van eetstoornis

Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia



Oefening “Ontdek je juiste pad”

Het juiste pad

Wil je ontdekken wat voor jou de juiste weg is, doe dan deze oefening.

Als je midden op een ingeslagen weg zit, is het vaak lastig om voor jezelf helder te krijgen wat jouw juiste weg is. Pas als je van een afstandje kijkt waar je vandaan komt, welk pad je al gelopen hebt en waar je heen wilt, ontdek je wat jouw weg/koers is en hoe helder deze eigenlijk is.

Een levenspad is niets meer en minder dan het pad dat je vanaf je geboorte loopt richting de toekomst. Soms neem je een zijweg, soms leidt je weg over enorm hoge bergketens, door struikgewassen of langs diepe ravijnen. Regelmatig loop je echter ook op mooie paden, met mooie uitzichten en heb je de wind mee. Hoe jouw weg ook loopt, welk zijpad je ook hebt ingeslagen, je kunt altijd weer een weg nemen naar het pad dat het beste bij je past. In deze oefening ga je deze ontdekken.

Stappen

1. Kijk eens terug op je leven tot nu toe en stel je zelf de volgende twee vragen:
 - Op welke momenten voelde je je gelukkig, sterk of leek alles vanzelf te gaan? Schrijf de belangrijkste op.
 - Op welke momenten voelde je je ongelukkig, was je uitgeput, gingen dingen moeizaam of liep er van alles fout? Schrijf de belangrijkste op.
2. Teken een levenslijn (levenspad) waarop je geboorte staat, waar je nu bent en de toekomst (of gebruik het invulblad).
3. Zet nu alle momenten die net bij je boven kwamen eens naast je levenslijn.
 - Zet de momenten dat je goed voelde dichtbij je levenslijn
 - Zet de momenten dat je je ongelukkig voelde op grotere afstand van je levenslijn.
4. Kijk nu eens alleen naar de dingen die dichtbij je levenslijn liggen. Wat is de overeenkomst van die momenten dat het goed ging?
5. Kijk nu naar de toekomst en stel jezelf de vraag “Wat is mijn levensmotto? Wat heb ik te brengen, te doen of te geven?”

Gefeliciteerd, je hebt je levensdoel, jouw “juiste pad” ontdekt. Kijk nu wat je kunt doen of aanpassen in je leven waarmee je ook daadwerkelijk op dit pad terecht komt.



“Ontdek je juiste pad”

Toekomst

Mijn levensmotto

nu

geboorte