



UPGRADE JOUW TAALGEBRUIK

Spreek positiever met jezelf en anderen en zie je leven verbeteren

Nienke  Thurlings

COLOFON

Teksten en redactie:

Nienke Thurlings / jongburnout.nl

Vormgeving:

www.facebook.com/oacht

Afbeeldingen:

Portretfoto's Nienke - Grotografie.nl

Shutterstock

COPYRIGHT

Dit werkboek en alle daarin genoemde oefeningen zijn eigendom van Nienke Thurlings. Niets uit deze uitgave en bijbehorende (social) media uitingen mag gekopieerd, verveelvoudigd of verspreid worden zonder uitdrukkelijke toestemming van Nienke Thurlings.

Deze training is op individuele basis aan de deelnemer verstrekt. Dit betekent dat de training enkel door de deelnemer zelf gevolgd mag worden. Het is de deelnemer niet toegestaan de werkboeken en (social) media-uitingen te delen met anderen of anderen gratis of tegen betaling te laten deelnemen aan de training of de daarbij verstrekte materialen.

Nienke  Thurlings

UPGRADE JOUW TAALGEBRUIK

Jouw lichaam geeft continu feedback aan jouw hersenen over hoe jij je voelt. Omgekeerd beïnvloeden jouw gedachten ook jouw lichaamshouding. Alles is met elkaar verweven. Dit gegeven kun je ook in jouw voordeel gebruiken.

Door bewust positiever met jezelf te spreken en daarnaast een krachtigere houding aan te nemen, programmeer jij jezelf voor meer plezier, succes en zelfvertrouwen.

Spreektaal

Heb je ooit gelet op de woorden die je gebruikt en de manier waarop je praat? Veel mensen zijn ongemerkt negatiever dan ze eigenlijk zouden willen zijn. Door je taalgebruik te 'upgraden' en jezelf niet langer toe te staan dat je jezelf saboteert met de woorden die je gebruikt, worden jouw gedachten ook onbewust beïnvloed.

Wees eens eerlijk over de volgende dingen:

- Zeg je vaak dat je iets niet kunt of dat het je niet gaat lukken?
- Geef je anderen complimenten ten koste van jezelf? ("Jij kunt dat zo goed, mij lukt dat niet")
- Spreek je over, 'ik hoop dat het me gaat lukken,' in plaats van jezelf te vertellen dat je het kunt?
- Spreek je op een onvriendelijke of kleinerende manier over jezelf tegen anderen?
- Roddel je?
- Zijn er andere manieren waarop je jezelf of anderen onderuit haalt?

Als je op een of meerdere vragen 'ja' hebt geantwoord, dan is het tijd om jouw taalgebruik een upgrade te geven. Hoe kun je voortaan positiever met en over jezelf en anderen spreken?

Probeer met vertrouwen, liefde en zuiverheid over jezelf en anderen te spreken en breng dit als bewuste intentie in jouw dag de komende weken.

Gedachten

Op welke momenten val je gemakkelijk voor negatieve gedachten?

Zijn er omgevingen of mensen die deze gedachten extra triggeren?

Welke omgevingen en mensen zorgen juist voor positieve gedachten?

Lichaamstaal

Beschrijf eens hoe je doorgaans staat en loopt. Denk daarbij aan je houding, de ruimte die je inneemt en het soort bewegingen dat je maakt.

Welk signaal geef je daarmee aan jezelf?

Hoe kun je hier (nog meer) verbetering in aanbrengen?





Breng het allemaal samen

Neem de lichaamshouding aan van iemand die in zichzelf gelooft. Iemand die zelfverzekerd op zijn of haar dromen af gaat. Oefen daarmee net zo lang tot het normaal is geworden om met rechte schouders, een open hart en vertrouwen in je ogen door het leven te gaan.

Beschrijf hieronder in een paar korte regels hoe je zou willen dat jouw leven eruit ziet.

Wat voor iemand wil jij zijn?

Mensen die positief en bekrachtigend met zichzelf spreken stralen dat uit. Ze lopen met geheven hoofd en ontspannen, besliste stappen over straat. Als dit nog niet natuurlijk voor jou is, oefen dan bewust met een dergelijke lichaamshouding terwijl je denkt aan alle manieren waarop je mooi en waardevol bent. Benadruk voor jezelf de innerlijke kwaliteiten die je bezit, zoals liefde, doorzettingsvermogen, medeleven met anderen. Open je hart terwijl je herinneringen en toekomstdromen oproept waaruit blijkt dat je een waardig, mooi mens bent. Je bent mooi. Je bent waardig. Je bent goed. Je bent oneindig veel respect en liefde waard.

Voel de enorme power die hier vanuit gaat en haal in dat moment ook jouw toekomstdromen binnen in datzelfde gevoel. Visualiseer jouw dromen vol overtuiging jouw dromen terwijl je op deze manier over straat loopt. Maak het zo echt voor jezelf, dat het voelt alsof het er nu al allemaal is. Het kan helpen om hierbij naar bekrachtigende muziek te luisteren.

De combinatie van houding, beweging, emotie en visualisatie helpt jouw brein om deze nieuwe realiteit tot dé realiteit te maken. Daardoor ga je veel meer kansen en mogelijkheden zien. Je wordt bovendien een nieuw mens. Je spreekt met meer overtuiging en zult merken dat ook anderen daar graag deel van uitmaken en je willen helpen of met je samen willen werken.



Nienke  Thurlings