

EEN MAAND VAN ZELFWAARDERING

Uitspraken voor elke dag van de maand.

Deze waarderingen werken het best als je ze hardop zegt. Je kan het ook opschrijven in een zelf gemaakt "waarderingsboek" en dat regelmatig lezen.

De **vet** gedrukte zinnen zijn bedoeld om uit te spreken.

Kijk in de spiegel en zeg: **Ik waardeer jou.**

Een unieke kwaliteit die ik zelf heb en waardeer, is...

(warmte, mijn lach, mijn leergierigheid, etc.)

Ik waardeer mijn talent voor...

(makkelijk omgaan met moeilijke situaties, zingen, organiseren, koken, etc.)

Ik waardeer mijn lichaam, vooral mijn...

(ogen, glimlach, buik, borsten, billen, etc.)

Ik waardeer de kwaliteit van mijn levenslust door...

(onbetwist gevoel voor humor, grappigheid, creatief woordgebruik, zelfreflectie, etc.)

In mijn stem waardeer ik het meest...

(intonatie, resonantie, melodiusheid, warmte, etc.)

Hetgeen ik waardeer in de manier waarop ik de wereld zie, is...

(de verstopte mogelijkheden in de mensheid te zien, elke gebeurtenis als een nieuw avontuur beschouwen, in dankbaarheid aanvaarden, etc.)

Ik waardeer de waarde die ik hecht aan...

(luisteren naar anderen, completeren, schoonheid, plezier, etc.)

Ik waardeer mijn groei in...

(integriteit, uiting van mijn gevoel, mezelf op prijs stellen, het leven ten volle leven, etc.)

In de omgang met anderen, waardeer ik vooral dat ik...

(duidelijk ben, goed en aandachtig kan luisteren, mensen serieus neem, etc.)

Spreek vandaag een zelfwaardering uit tegen iemand anders.

Eén van de dingen die ik in mezelf waardeer, is...

(mijn gevoeligheid, mijn uiting van gevoelens, mijn gevoel voor humor, etc.)

Neem de tijd voor jezelf te waarderen door een ontspannend bad te nemen, jezelf een voetmassage te geven, etc.

Ik waardeer dat ik de verantwoordelijkheid neem voor...

(te doen wat ik zeg, bewust dingen te veranderen die niet goed voor me zijn, etc.)

Met betrekking tot afspraken, waardeer ik hoe ik...

(me aan mijn belofte houd, bewust aanpassingen aangeef als dingen niet goed voor me zijn, gebruik maak van overeenkomsten om integriteit op te bouwen, etc.)

Iets wat ik nu in mijzelf waardeer dat ik voorheen als vanzelfsprekend beschouwde, is...

(hoe ik voor mezelf zorg, hoe ik achter mijn andere geniale kwaliteiten sta, hoe ik creatieve oplossingen bedenkt, dat ik altijd het beste in mensen zie, etc.)

Ik apprecieer mijn manier van communiceren, omdat...

(ik direct ben, mijn gevoeligheid voor tijd, dat ik gevoelens communiceer, dat ik mijn best doe om anderen te kunnen begrijpen, etc.)

Ik waardeer dat ik luister naar...

(creatieve oplossingen, bevlogenheid, de manieren om wonderen mogelijk te maken, etc.)

Wat ik waardeer in mijn gedachtes, is...

(mijn geheugen, mijn aandacht voor details, mijn open blik om de grootsheid te kunnen zien, etc.)

Ik waardeer de manier waarop ik schoonheid in mijn leven heb gecreëerd door...

(mijn tuin, de inrichting van mijn huis met prachtige dingen, inspirerende uitspraken en gedachtes te gebruiken, hergebruik, etc.)

Focus op iets wat je moeilijk hebt gevonden de waarderen.

Ik geef mezelf ruimte om te waarderen...

(gebondenheid, het geloof dat ik niet goed genoeg ben, zelfkritiek, etc.)

Ik waardeer dat ik mijn creativiteit heb kunnen uiten in...

('s werelds beste snert (erwtensoepp), een mooie garderobe, etc.)

Ik waardeer dat ik zelf de verantwoordelijkheid neem voor mijn eigen geluk, door...

(gezond te eten, sporten, thuis en werk in balans te houden, de ruimte voor mijzelf neem wanneer ik dat nodig heb, etc.)

Ik waardeer dat ik integer blijf, door...

(mijn eigen gevoel uitspreken, afspraken maken en houden, 100% verantwoordelijkheid nemen, geïnteresseerd luisteren, geattendeerd zijn op gevoelens totdat deze niet langer een probleem zijn, etc.)

Ik waardeer hoe ik problemen oplos, door...

(openstaan voor ideeën van anderen, openstaan om te leren, mijn hersens te gebruiken, relativeren, etc.)

Ik waardeer dat ik initiatieven neem tot...

(aanreiken van creatieve oplossingen, zonodig de leiding op me nemen, deel uitmaken van een genootschap, etc.)

De dingen die ik van mijn seksualiteit waardeer, zijn...

(hoe snel ik opgewonden raak, mijn gevoeligheid voor aanraking, hoe ik me voel als ik mezelf aanraak, hoe duidelijk ik mijn grenzen stel, etc.)

Eén van de dingen die ik van mijn spirituele kwaliteiten waardeer, is...

(vermogen tot zelfkennis, liefdevolle vriendelijkheid, nieuwsgierigheid over het leven, vermogen tot het Goddelijke in iedereen te zien, etc.)

Eén van de dingen die ik nieuw ontdekt heb om mezelf te waarderen, is...

(vermogen om mezelf te waarderen, een nieuw gevoel van vrede, mijn bereidheid om deel uit te maken en me te verbinden aan dit proces, etc.)

Ik waardeer al mijn gevoelens, mijn angsten, mijn boosheid, mijn seksuele gevoelens en mijn plezier.

Ik waardeer mijn unieke geniale kwaliteiten...

(ongebreedeld plezier hebben, moeilijke dingen makkelijk maken, het leven gemakkelijk leven, etc.)

Vraag een vriend om jou te vertellen wat hij/zij in jou waardeert.

Bron: Marlene Neufeld, gebaseerd op het werk van Drs. Kathlyn & Gay Hendricks