

SOS PLAN

Werkboek



TAKE YOUR
POWER
BACK

Kelly Smit



IN KAART BRENGEN

Bekijk eerst de video voordat je hiermee aan de slag gaat zodat je alle informatie hebt.

Vraag 1

Hoe ziet het eruit wanneer je er even helemaal uitligt? Hoe voel je je dan? Welke emoties regeren? Wat zijn gedachtes die je neerhalen? Waar gaan je zorgen over? Hoe werk je dan? Oftewel beschrijf zo gedetailleerd mogelijk.



THE WAY OUT

Wanneer je er even uitligt welke oude gewoontes komen dan terug? Denk aan social media gebruik, de behoefte om te verdoven, niet vooruit komen etc.

Zijn al die zorgen die je op dat moment had weleens uitgekomen en zo ja in welke vorm?

Waar maak je je op zo'n moment zorgen om wat steeds terug komt maar nooit werkelijkheid wordt?

Hoe denk je daar nu over als je er op terugkijkt?



SOS PLAN

Hoe ga je jezelf eruit halen wanneer je eruit ligt en geen sterke verbinding meer hebt met jezelf. Dat is de gouden vraag.

Maak hieronder een plan met wat je op zo'n moment nodig hebt.

Wat zorgt ervoor dat je weer rust kan gaan ervaren?

Wat zorgt ervoor dat je het allemaal even los kan laten?

Wat zorgt ervoor dat je even kan lachen?

Wat kun je doen om jezelf te uiten?



SOS PLAN

Hoe ga je jezelf eruit halen wanneer je eruit ligt en geen sterke verbinding meer hebt met jezelf. Dat is de gouden vraag.

Maak hieronder een plan met wat je op zo'n moment nodig hebt.

Welke mantra kun je herhalen die het tegenovergestelde van je zorgen is?

Wie of wat kun je om hulp vragen?

Wat ga je doen om je zelfzorg x10 op te schalen?

Wat kun je doen om jezelf te uiten?



FREQUENTIE DIEET

Om je frequentie weer te herstellen en weer on track te komen heb je een tijdelijk frequentie dieet nodig. Dat dieet ga je nu samenstellen. Wees heel bewust in wat je in je energie gaat toelaten.

Wat ga je toelaten op social media en tv qua energie?

Met wie kun je nu beter wel/geen contact hebben?

Wat kun je gaan lezen/luisteren/kijken wat je weer omhoog brengt?

Wanneer en hoe vaak ga je dit doen?

Wat moet je ten allen tijden nu juist NIET doen?



FREQUENTIE DIEET

Om je frequentie weer te herstellen en weer on track te komen heb je een tijdelijk frequentie dieet nodig. Dat dieet ga je nu samenstellen. Wees heel bewust in wat je in je energie gaat toelaten.

Heb je behoefte aan healing/massaga etc?

Wat werkt voor jou altijd?

Wat kun je nog meer doen om je frequentie te herstellen.

A hand with red nail polish holds a golden, ornate mirror. The mirror's frame is highly decorative with intricate scrollwork. In the center of the mirror is a white oval containing a handwritten-style message in black ink. The background is a solid, vibrant pink color.

*Hey Powervrouw, ja jij!
Ik hoop dat je weet hoe
powerful je bent. Hoeveel je
kan en dat je veel meer kan
dan je nu weet. Ik zie een
geweldige vrouw, vol talent, vol
passie en liefde. Zie jij haar
ook? Je doet het fantastisch
blijf zo doorgaan. Doe je best
en gebruik je kracht.*

X Kelly