



Eindejaarsmildheid hoe?



Ben jij het ook beu om elk jaar opnieuw die eindejaarsrush te ervaren? Te hollen van het ene feestje naar het andere, te koken tot je erbij neervalt en op het einde van je kerstvakantie te moeten vaststellen dat je compleet bent uitgeput door al die feesten? Of misschien ben je wel herstellende van een burn-out of een depressie en kan je momenteel al die drukte niet aan? De eindejaarsperiode is vaak ook een roofofbouw op het gevoelssysteem en de prikkelverwerking van hoogsensitieve personen. De people pleasers die altijd klaar staan voor een ander, maar zichzelf steeds vergeten.

Besef dat je niet alleen bent, dat er nog andere mensen zijn die moeite hebben met deze eindejaarsdrukke. En dat het ok is om de mentaliteit van “het drukke eindejaar” om te buigen naar een mindful eindejaarsperiode. Een feest waarbij niets moet, waarbij je doet wat goed voelt voor jou en wat op dat moment in jouw mogelijkheden ligt. Je lichaam en je geest zullen je dankbaar zijn.

Kies dus dit jaar heel bewust voor EINDEJAARSMILDHEID en maak komaf met die eindejaarsdrukke. Hoe kan je dit doen? Door stil te staan bij jouw verwachtingen. Door mild te zijn voor jezelf en op voorhand je grenzen duidelijk aan te geven. Dit jaar zal ook jij genieten van de eindejaarsperiode.

Neem even een pauze en beantwoord de vragen op de volgende bladzijde. Je zelfbewustzijn zal hiermee vergroten en je krijgt een duidelijk beeld van wat jij nodig hebt de komende weken. Sluit je ogen en beleef hoe jouw ideale feestdagen eruit zullen zien. Wie komt er in voor? Wat doe je? Waar laad je van op? Welke rust kan je inbouwen. Hoe kan jij je amuseren op het feest?

Ik wens je veel plezier in jouw zoektocht naar jouw eindejaarsmildheid!





Eindejaarsmildheid reflectie



- Wat vind IK belangrijk tijdens de eindejaarsfeesten?
 -
 -
 -
- Wat maakt dat het feest voor MIJ geslaagd is?
 -
 -
 -
- Wat heb IK nodig om die periode zo PRIKKELARM mogelijk door te komen?
 -
 -
 -
- Waar wil ik van GENIETEN?
 -
 -
 -
- Wat denk ik dat mijn gasten/familie/vrienden van dit feest verwachten? En is dat wel zo?
 -
 -
 -
- Wat kan ik doen om de verwachtingen op elkaar af te stemmen?
 -
 -
 -
- Wat zijn mijn GRENZEN? Tot waar wil ik gaan?
 -
 -
 -
- Welk ADVIES wil ik aan mezelf geven tijdens deze periode?
 -
 -
 -

