

DE DATE JEZELF CHALLENGE



*GROEI JE ZELFLIEFDE IN
31 DAGEN DOOR JEZELF BETER TE LEREN
KENNEN*

BLOOMING YOU





LIEVE BLOOMING BABE,

Welkom bij het date jezelf e-book!

In deze 31-daagse challenge krijg jij de kans jezelf nog beter te begrijpen en te kennen. In jouw zelfliefdereis is dat een belangrijke eerste stap.

Net zoals bij een 'normale' date leer je jezelf eerst beter kennen voordat die liefde kan gaan groeien.

Je leert de zaadjes planten om van jezelf te houden, want na dit e-book:

-  Weet jij waar je staat op vlak van zelfliefde aan de hand van de Blooming You zelfliefdebouwstenen.
-  Leer jij jezelf en wat jij nodig hebt beter kennen aan de hand van duidelijke maar diepgaande vragen.
-  Heb je de eerste stappen naar het accepteren van je talenten en schaduwkanten gezet.
-  Weet jij beter wat jij nodig hebt om nog meer te groeien in het houden van jezelf.

Geniet van deze mooie ontdekkingsreis!

Liefs,

LORE

DE BLOOMING YOU BOUWSTENEN VAN ZELFLIEFDE

ZELF- ONTDEKKING

Je bent blijvend nieuwsgierig in wie je bent.

ZELF- RESPECT

Je hebt respect voor je eigen waarden, dromen, doelen en grenzen. Je spreekt respectvol tegen en over jezelf.

ZELFZORG

Je zorgt goed voor jezelf op fysiek, emotioneel, mentaal, sociaal en praktisch vlak.

ZELFACCEPTATIE

Je hebt oog voor je talenten en krachten en sluit vrede met je schaduwkanten.

MENTALE GEZONDHEID

Je hebt oog voor je stressniveau en hebt grip op hoe je op een lastige situatie reageert.

ZELFONTDEKKING

Je bent op een voortdurende manier nieuwsgierig naar wie je bent. Je leert wat je belangrijk vindt in jezelf en in je leven. Je gaat op ontdekking waar je interesses liggen, je dromen en doelen en naar welke waarden jij wil leven.

Je zet de deur open voor dat waar jij waarde aan hecht en geeft dat dus niet meteen op om iemand anders tevreden te stellen.

ZELFZORG

Van jezelf houden betekent goed voor jezelf zorgen. Zelfzorg is geen vaste routine die je elke dag doet. Het is zoeken wat jij nodig hebt of wat jij op een specifiek moment nodig hebt. Het is een aaneenschakeling van keuzes die jij maakt, die jouw leven beter maken. Zelfzorg kan zich op verschillende manieren uiten:

fysieke zelfzorg
emotionele zelfzorg
mentale/intellectuele zelfzorg
sociale zelfzorg
en praktische zelfzorg

ZELFACCEPTATIE

Je weet, nu al, dat je niet perfect hoeft te zijn om geliefd te zijn. Niemand is perfect, ook je familieleden, collega's, vrienden en partner zijn dat niet. En toch kan jij voor de volle 100% van hen houden.

Diezelfde houding mag je inzetten voor jezelf. Je hoeft niet alles fantastisch vinden aan jezelf om voor diezelfde 100% van jezelf te houden. De relatie met jezelf mag eerst groeien naar een neutraal gevoel en daarna pas ontwikkelen naar een positieve band.

Je omarmt je talenten, krachten en kwaliteiten en sluit vrede met je schaduwkanten.

ZELFRESPECT

Het is de manier waarop je niet alleen rekening houdt met anderen, maar ook met je eigen behoeftes, dromen en verlangens. Dit betekent dat je niet alleen weet wat jij wil in je leven, welke doelen je voor jezelf hebt. Je onderneemt actie om naar deze verlangens te bewegen en laat ze net zo belangrijk zijn als de behoeftes en dromen van anderen.

Je praat met respect tegen en over jezelf. Je bent je in de eerste plaats bewust over de manier hoe je met jezelf praat. Wat zeg je tegen jezelf? Op welke toon zeg je dat? De conclusie kan zijn dat je regelmatig negatief tegen jezelf praat of op een zeer strenge toon jezelf 'aanmoedigt'. Daarnaast neem je stappen om jezelf op een meer positieve manier te benaderen.

MENTALE GEZONDHEID

Je zet proactief op je mentaal welzijn. Dit betekent dat je niet wacht totdat een mentaal zware situatie jou uitdaagt. Je hebt aandacht voor hoe lekker jij je in je vel voelt ook op fijne en positieve dagen.

Je hebt daarnaast oog voor je stressniveau en hebt grip op de manier waarop je met lastige situaties omgaat.

BELANGRIJKE SIDENOTE

Al die bouwstenen onderneem je in zachtheid. Je bent mild voor jezelf wanneer het bijvoorbeeld niet lukt om een grens aan te geven. Je vergeeft jezelf als je jezelf streng toespreekt.

Het leren houden van jezelf vraagt tijd. Je hebt jarenlang op een bepaalde manier gereageerd, gedacht en gedragen. Dat ombuigen gaat niet over één nacht ijs en vraagt geduld.

QUIZTIJD

Laten we een kleine inschatting maken hoe jij op dit moment elke bouwsteen ervaart in je leven. Op een schaal van 1 tot 5 kan jij aangeven waar jij op dit moment staat.

1 staat gelijk aan iets waar je erg mee worstelt.

5 staat gelijk aan iets wat je makkelijk ervaart of al voldoende hebt geïmplementeerd in je leven.

Stellingen zelfontdekking	1	2	3	4	5
Ik weet wie ik ben					
Ik weet waar mijn grenzen liggen.					
Ik weet wat ik belangrijk vind in mijn leven.					

 Scoorde jij tussen de **11 en 15**?

Dan heb jij al prachtige stappen gezet en heb jij jezelf al beter leren kennen. Blijf lekker nieuwsgierig naar jezelf. Je bent daarin al volop in bloesem!

 Scoorde jij tussen **8 en 10**?

Je bent een trots knopje dat stilaan begint open te bloeien! Je krijgt steeds meer een zicht op wie je bent. Blijf je jezelf voldoende voeden met nieuwsgierigheid om helemaal te bloesemen.

 Scoorde jij tussen de **3 en 7**?

Het zaadje naar zelfontdekking is gepland. Je bent volop aan het kiemen en op zoek naar hoe jij jezelf nog beter kan begrijpen.

Stellingen zelfzorg	1	2	3	4	5
Ik doe dagelijks iets om goed voor mezelf te zorgen					
Ik kan rust in plannen voor mezelf					
Ik weet wat ik belangrijk vind in mijn leven.					

 Scoorde jij tussen de **11 en 15**?

Dan heb jij al prachtige stappen gezet en kan jij steeds beter voor jezelf zorgen. Je durft jezelf af te vragen wat je nodig hebt om in te zetten op je zelfzorg. Je durft keuzes te maken die goed voor je zijn. Je bent daarin al volop in bloesem!

 Scoorde jij tussen **8 en 10**?

Je bent een trots knopje dat stilaan begint open te bloeien! Je krijgt steeds meer een zicht op hoe je goed voor jezelf kan zorgen. Blijf experimenteren in de verschillende zelfzorgactiviteiten om nieuwe manieren te ontdekken en om helemaal te bloesemen.

 Scoorde jij tussen de **3 en 7**?

Het zaadje naar zelfzorg is gepland. Je bent volop aan het kiemen en op zoek naar hoe jij goed voor jezelf kan zorgen.


Stellingen zelfacceptatie	1	2	3	4	5
Ik durf mijn talenten in te zetten in mijn leven					
Ik weet wat mijn talenten zijn.					
Als ik een fout maak, kan ik dat als een groeikans zien					

 Scoorde jij tussen de **11 en 15**?

Dan heb jij al prachtige stappen gezet in het leren accepteren van jezelf. Je bent daarin al volop in bloesem!

 Scoorde jij tussen **8 en 10**?

Je bent een trots knopje dat stilaan begint open te bloeien! Je krijgt steeds meer een zicht op je talenten en krachten. En bent aan het oefenen om vrede te sluiten met je schaduwkanten.

 Scoorde jij tussen de **3 en 7**?

Het zaadje naar zelfacceptatie is gepland. Je bent volop aan het kiemen en op zoek naar hoe jij jezelf kan accepteren.

Stellingen zelfrespect	1	2	3	4	5
Ik praat positief tegen mezelf					
Ik durf voor mijn dromen en doelen te gaan					
Ik kan mijn grenzen aangeven.					

 Scoorde jij tussen de **11 en 15**?

Dan heb jij al prachtige stappen gezet in het leren respecteren van jezelf. Je bent daarin al volop in bloesem!

 Scoorde jij tussen **8 en 10**?

Je bent een trots knopje dat stilaan begint open te bloeien! Je krijgt steeds meer een zicht op je innerlijke dialogen en hoe je over jezelf praat met anderen. En bent aan het oefenen om je grenzen aan te geven..

 Scoorde jij tussen de **3 en 7**?

Het zaadje naar zelfrespect is gepland. Je bent volop aan het kiemen en op zoek naar hoe jij kan opkomen voor jezelf.

Stellingen mentale gezondheid	1	2	3	4	5
Ik weet wat ik nodig heb wanneer ik gestresseerd ben					
Ik kan constructief om gaan met situaties die lastig of zwaar voor me zijn.					
Ik heb oog voor mijn mentale gezondheid					

 Scoorde jij tussen de **11 en 15**?

Dan heb jij al prachtige stappen gezet en hebt aandacht voor je mentale gezondheid. Je wacht niet totdat je mentaal wordt uitgedaagd om je focus te leggen op je mentaal welzijn. Je bent daarin al volop in bloesem!

 Scoorde jij tussen **8 en 10**?

Je bent een trots knopje dat stilaan begint open te bloeien! Je richt steeds meer je focus op je mentale gezondheid, ook wanneer je je lekker in je vel voelt.

 Scoorde jij tussen de **3 en 7**?

Het zaadje is gepland. Je bent volop aan het kiemen en op zoek naar hoe jij je een zicht kan krijgen op je stressniveau. Je beseft dat je mentale gezondheid een belangrijk aspect is in je leven.

DAG 1

Houden van jezelf is rekening houden met je dromen en doelen. Het is beseffen dat je die richting op mag bewegen en mag kiezen voor jezelf.

Wat wil je echt nog meemaken in je leven?

DAG 2

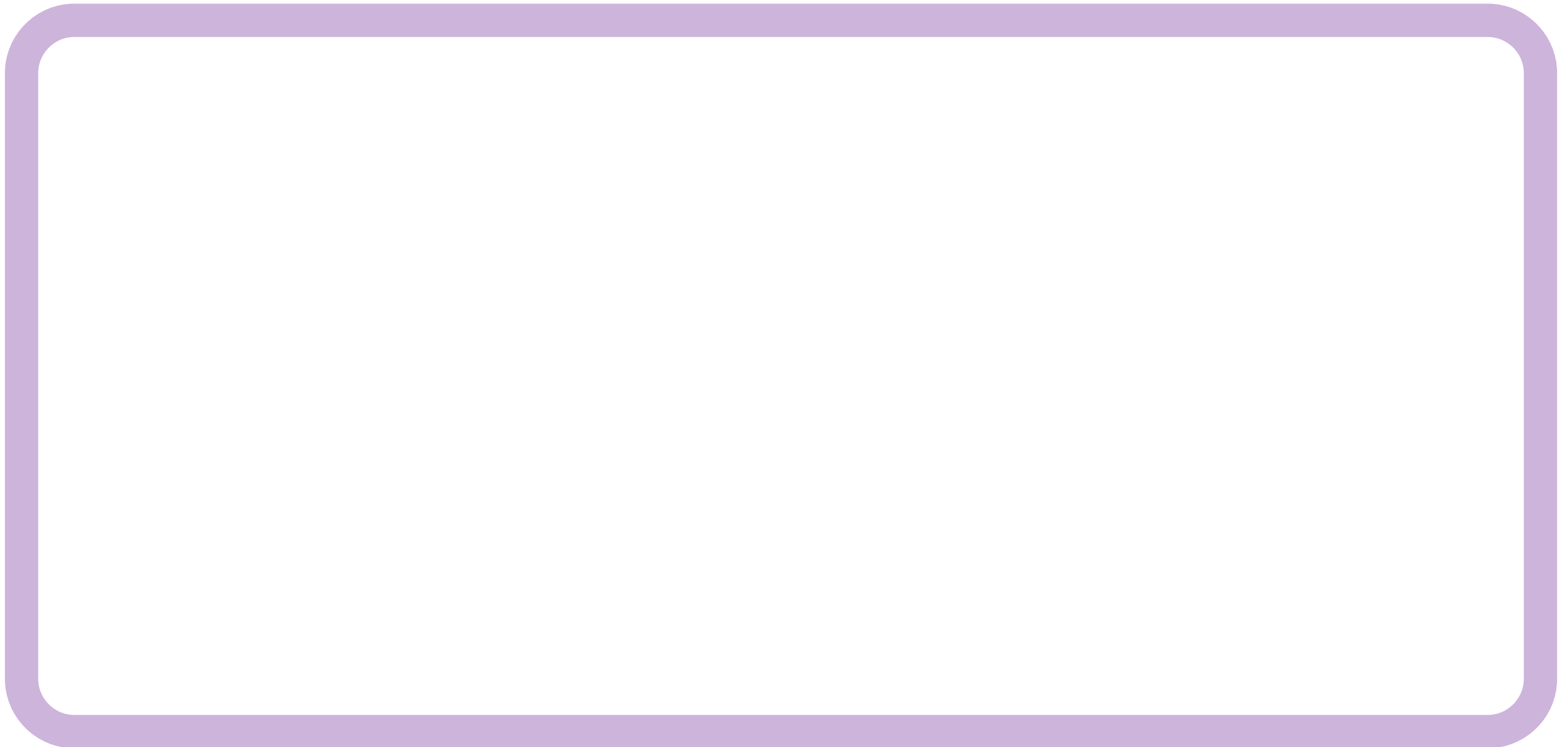
Maak een lijst van 5 dingen die je heel graag doet. Om deze lijst praktisch in je leven binnen te brengen, kan je jezelf afvragen hoe je deze 5 dingen dagelijks/wekelijks/maandelijks een plaats kan geven.

Wat zijn jouw 5 favoriete dingen om te doen?

DAG 3

Zelfliefde kan betekenen een andere relatie aan te gaan met je lichaam. Dit hoeft niet te betekenen dat je meteen een erg positief beeld hebt wanneer je aan je lichaam denkt of er naar kijkt. Een neutrale relatie hebben met je spiegelbeeld en met je lichaam kan zowel een eerste stap zijn naar een positiever zelfbeeld als een eindpunt.

Welke gedachte komt er bij je op wanneer je naar jezelf in de spiegel kijkt?



DAG 4

Jezelf kunnen vergeven is één van de krachtigste maar ook lastigste onderdelen als het over selflove gaat. Daarom kan het helpend zijn eerst te kijken naar hoe je omgaat met het vergeven van anderen. En wat je daaruit kan meenemen om jezelf te kunnen vergeven voor fouten.

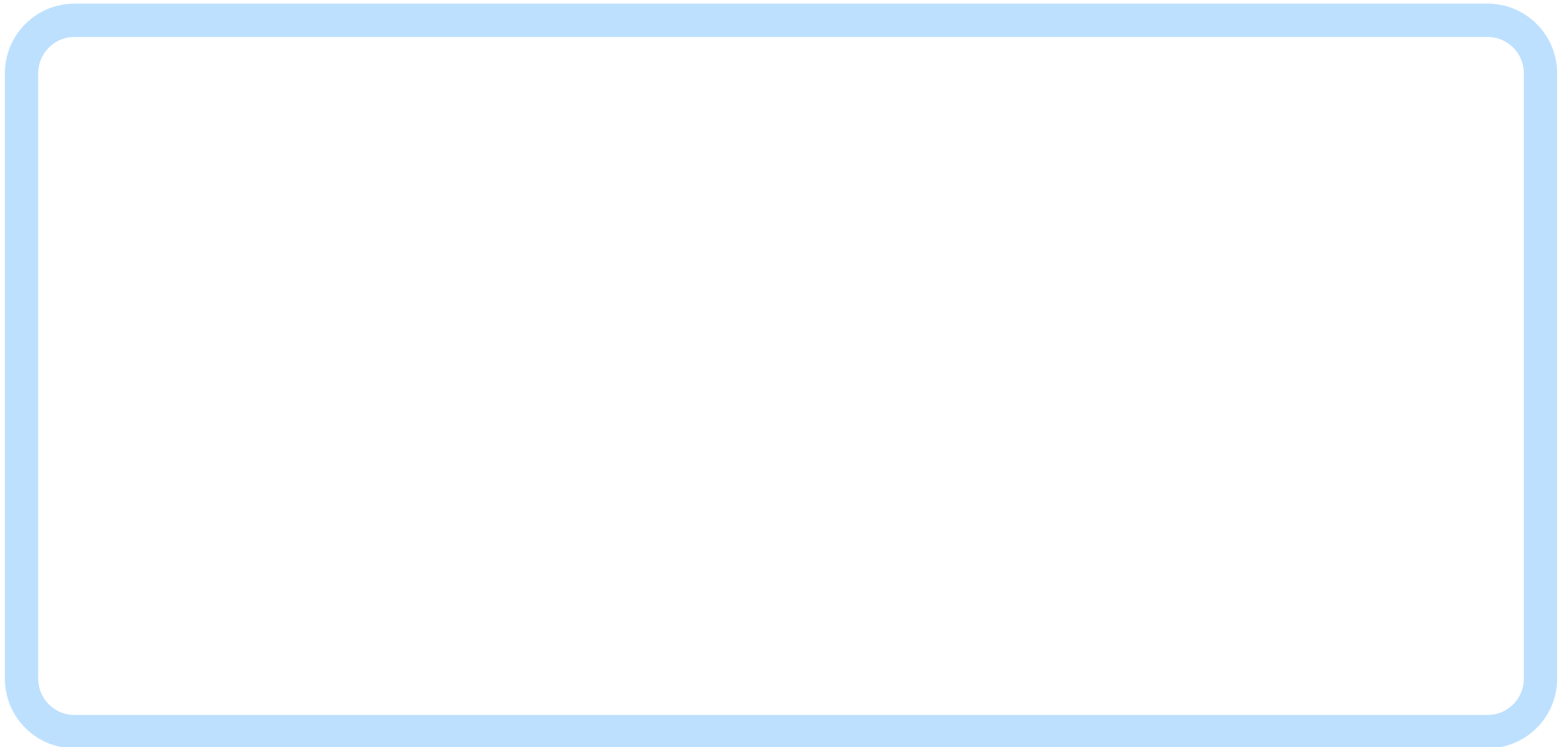
Ben jij iemand die anderen snel kan vergeven voor hun fouten? Zie je datzelfde patroon ook terug bij jezelf?



DAG 5

Grip krijgen op hoe je stress ervaart is belangrijk voor je mentale gezondheid. Je lichaam en mentale gemoedstoestand geven je signalen op het moment dat je stress ervaart. Weten wat er met jou gebeurt zorgt ervoor dat je stressvolle situaties sneller in de kiem kan smoren.

Hoe weet je dat je stress ervaart? Wat gebeurt er lichamelijk/mentaal met jou?



DAG 6

Probeer even de verwachtingen van anderen aan de kant te schuiven. Of het idee dat je jezelf moet veranderen zodat anderen van je kunnen houden.

Pas aan waar JIJ behoefte aan hebt. Wat jij nodig hebt om (nog meer) van jezelf te kunnen houden.

Aan welke aspecten van jezelf zou je dan de focus willen leggen?



DAG 7

Dat zelfliefde en zelfzorg hand in hand gaan, staan buiten kijf. Maar om er ook echt tijd voor te maken en te kiezen voor jezelf kan een uitdaging zijn.

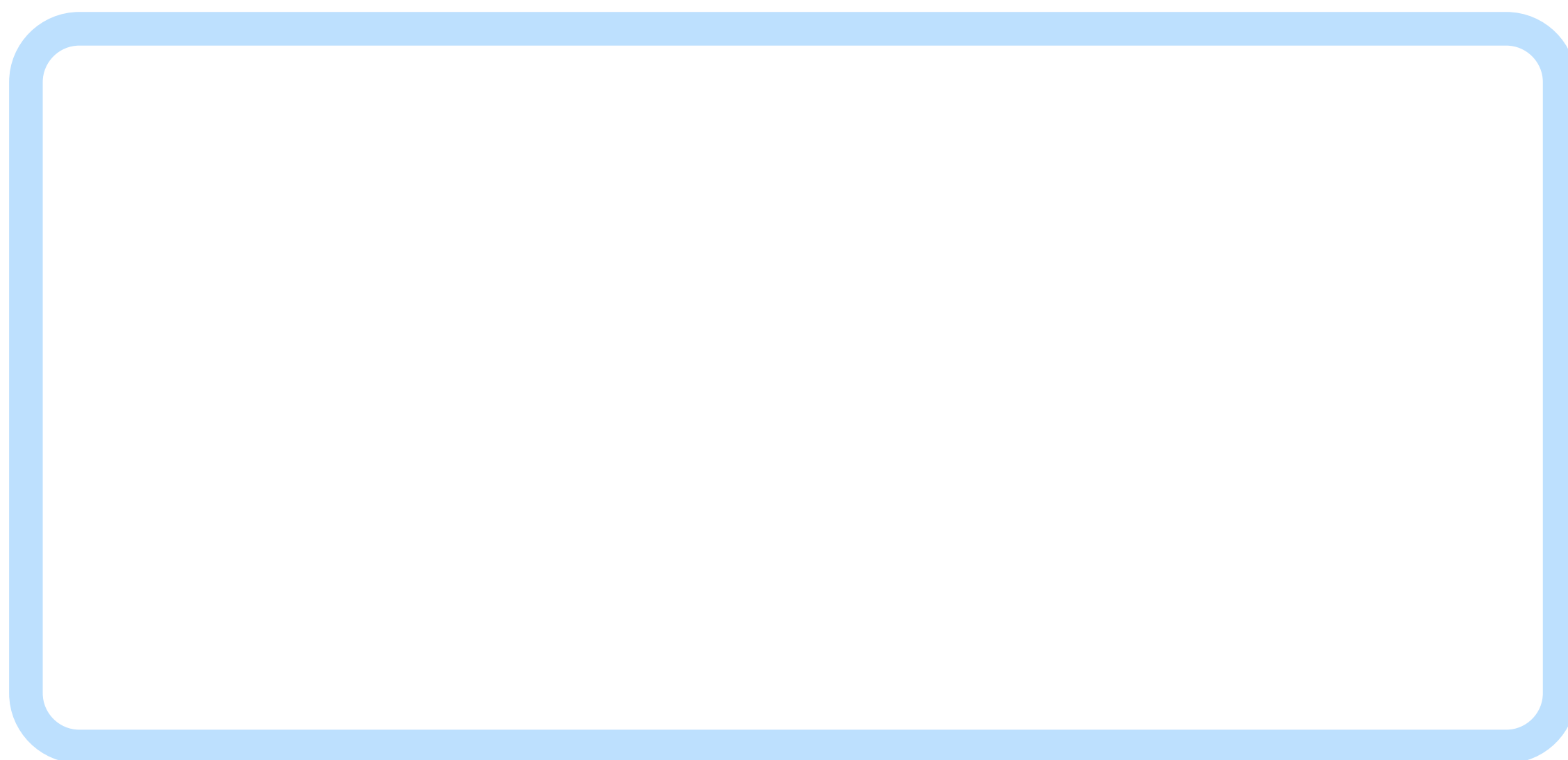
Wanneer was de laatste keer dat je iets liefs deed voor jezelf? Wat heb je gedaan?



DAG 8

Je bent veel meer dan de rollen die je aanneemt in je leven. Of hoe goed je bent in je job of hobby. Het is soms lastig om onszelf los te zien van: het student zijn, het zorgen voor je gezin, een partner zijn, de rollen die je opneemt in je familie, op je werk,... En toch... Je hebt unieke aspecten aan jezelf. Alleen jij, kan jij zijn.

Wat maakt jou, jou?



DAG 9

Het is soms sterker dan onszelf. Je innerlijke criticus staat klaar met al zijn verwachtingen, schuldgevoelens en veroordelingen. Een inzicht die je hierin kan meenemen is dat je innerlijke criticus soms dingen herhaalt die je ooit gehoord hebt door iemand in je omgeving. Je houdt je vast aan oude verwachtingen die voortkomen uit het gezin waarin je opgroeide bijvoorbeeld. Het kan bevrijdend werken om te weten waar die veroordelingen in je hoofd precies vandaan komen.

Waarin veroordeel jij jezelf? Komt dit vanuit je hoofd of heeft iemand anders die gedachte bij jou geplant?



DAG 10

Het leren omgaan met je emoties is een Blooming You stokpaardje. Het is leren ruimte maken voor dat wat je voelt en dat ook durven uiten. Voor je mentale gezondheid is het nodig de deur open te zetten voor je emoties om jezelf ademruimte te geven. Onverwerkte gevoelens hebben een groot effect op je dagdagelijkse gemoedstoestand.

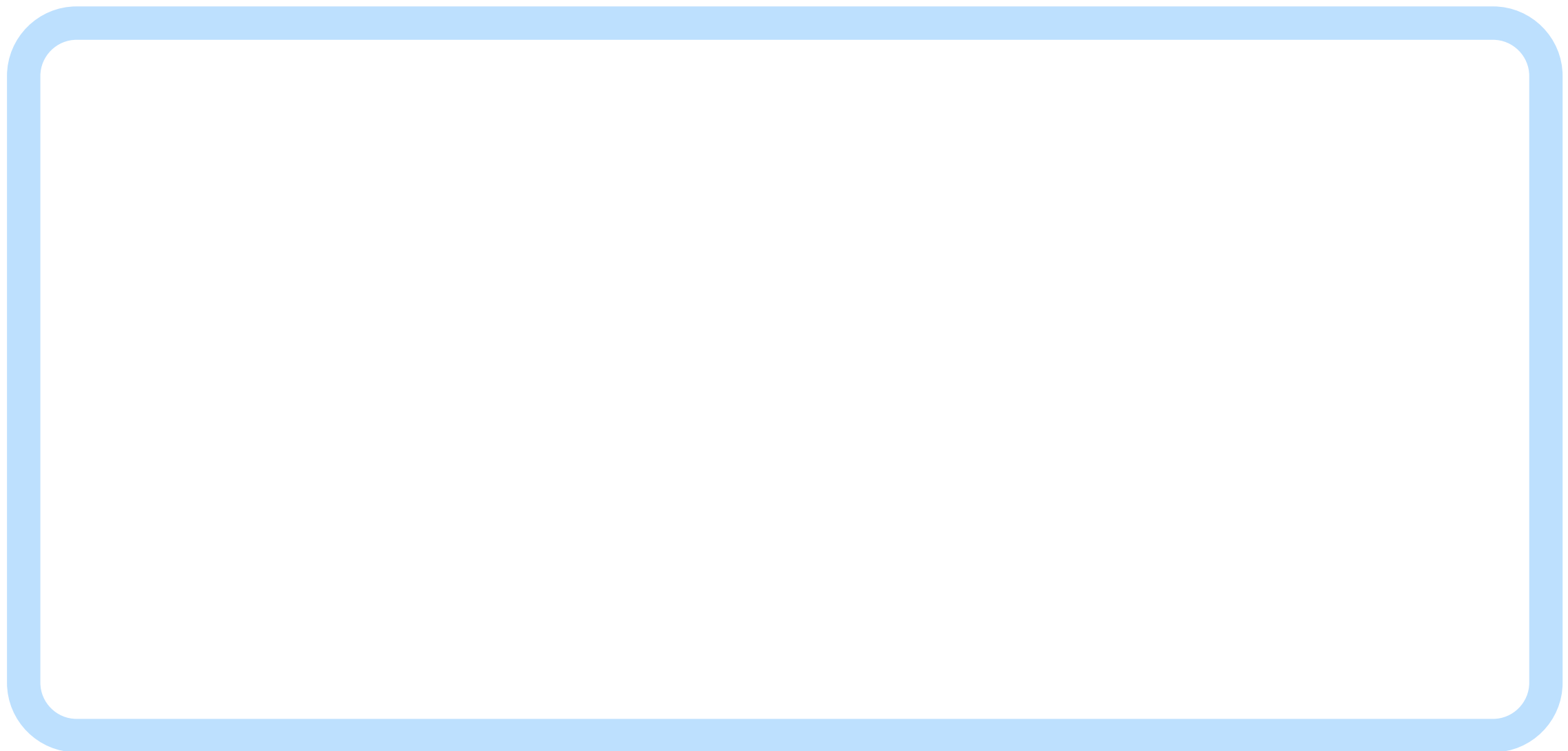
Wat is het eerste dat je doet wanneer je verdrietig bent? Is het een gezonde manier?



DAG 11

Zelfliefde kan ook betekenen dat je je belemmerende gedachten in kaart brengt. Soms zijn er ook situaties die buiten jou wil om gebeuren of mensen in je leven die belemmeren om echt te doen wat je wil doen. Jezelf afvragen wat jou tegenhoudt zorgt ervoor dat je hierin een duidelijker beeld krijgt.

Wat houd je tegen om te doen wat je echt wil doen?



DAG 12

Haal je favoriete waterfles maar boven want vandaag leggen we de focus op hydrateren, een belangrijk aspect van zelfzorg. Zet een doel voor jezelf hoeveel je water je wil drinken per dag.

Hoeveel water drink jij per dag? Hoe kan jij jezelf motiveren om meer water te drinken?



DAG 13

Terug kijken naar het verleden gaat vaak gepaard met spijt of schuld. Daarom staat vandaag helemaal in teken van jouw groei! Je mag terugkijken naar wie je vroeger was en hoe je bent gegroeid sinds toen.

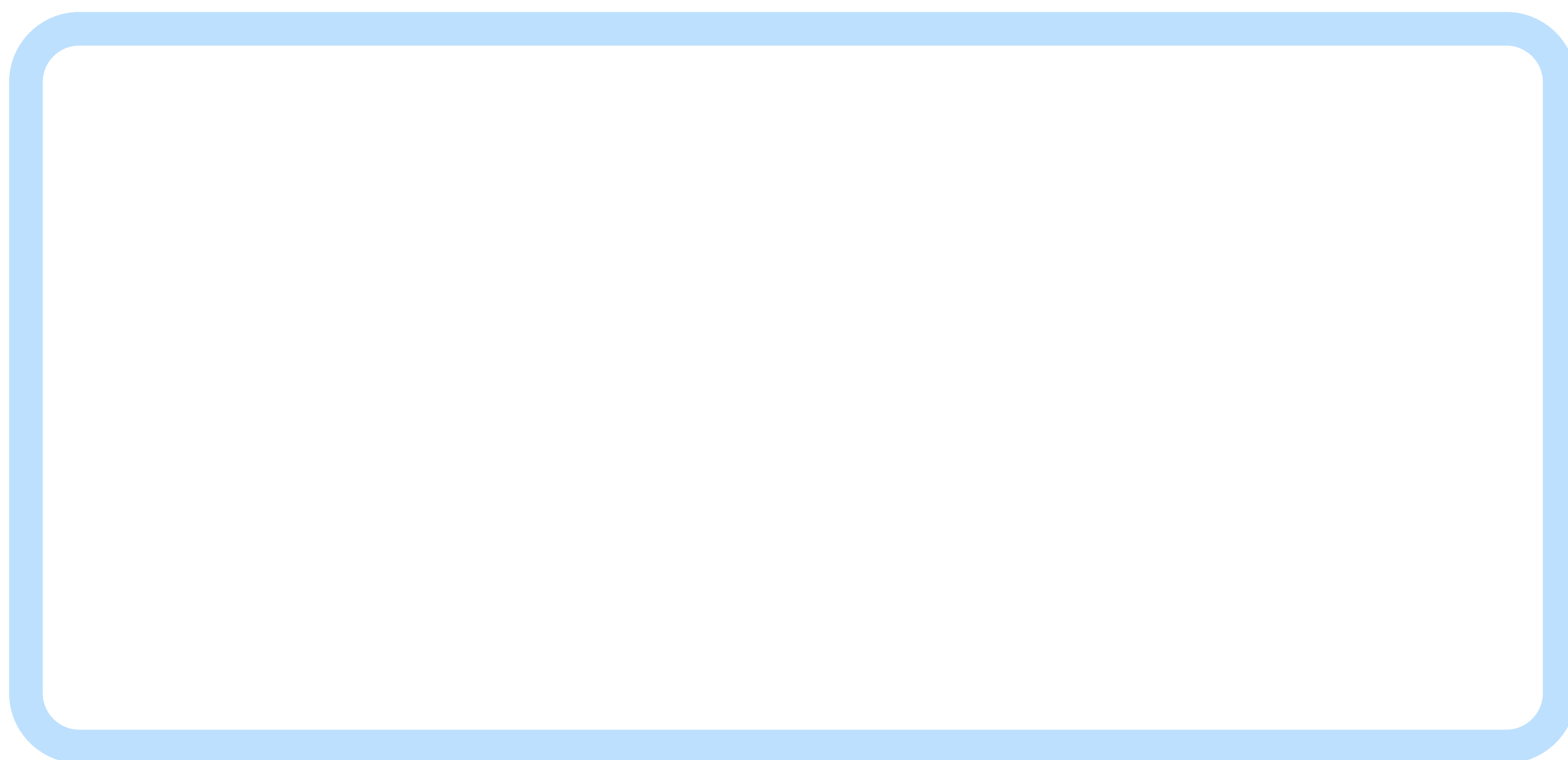
Wat is een ding dat de jongere versie van jezelf trots op zou zijn?



DAG 14

Wanneer je je minder lekker in je vel voelt, durft het al wel eens te gebeuren dat je jezelf isoleert. Je wil het liefst alleen zijn. Terwijl contact met anderen ook helpend kan zijn in je mentale gezondheid.

Voel jij je in verbinding met de mensen rondom je? Indien niet, wat zou je helpen meer in verbinding te gaan?



DAG 15

Grip krijgen op je emoties is soms makkelijker gezegd dan gedaan. Je hebt manieren aangeleerd gekregen of jezelf geleerd om met emoties als boosheid, angst en verdriet om te gaan. Deze manier van verwerken is, vaak zonder dat je het beseft, niet altijd gezond. Zelfliefde is breken met destructieve, niet helpende manieren waarop jij met je emoties om gaat.

Wat doe je als je angstig bent? Is dat een gezonde manier?



DAG 16

Houden van jezelf is ook ruimte maken voor je passies en hobby's. Om de dagdagelijkse sleur even aan de kant te zetten. Jezelf even helemaal te verliezen in dat wat jij graag doet.

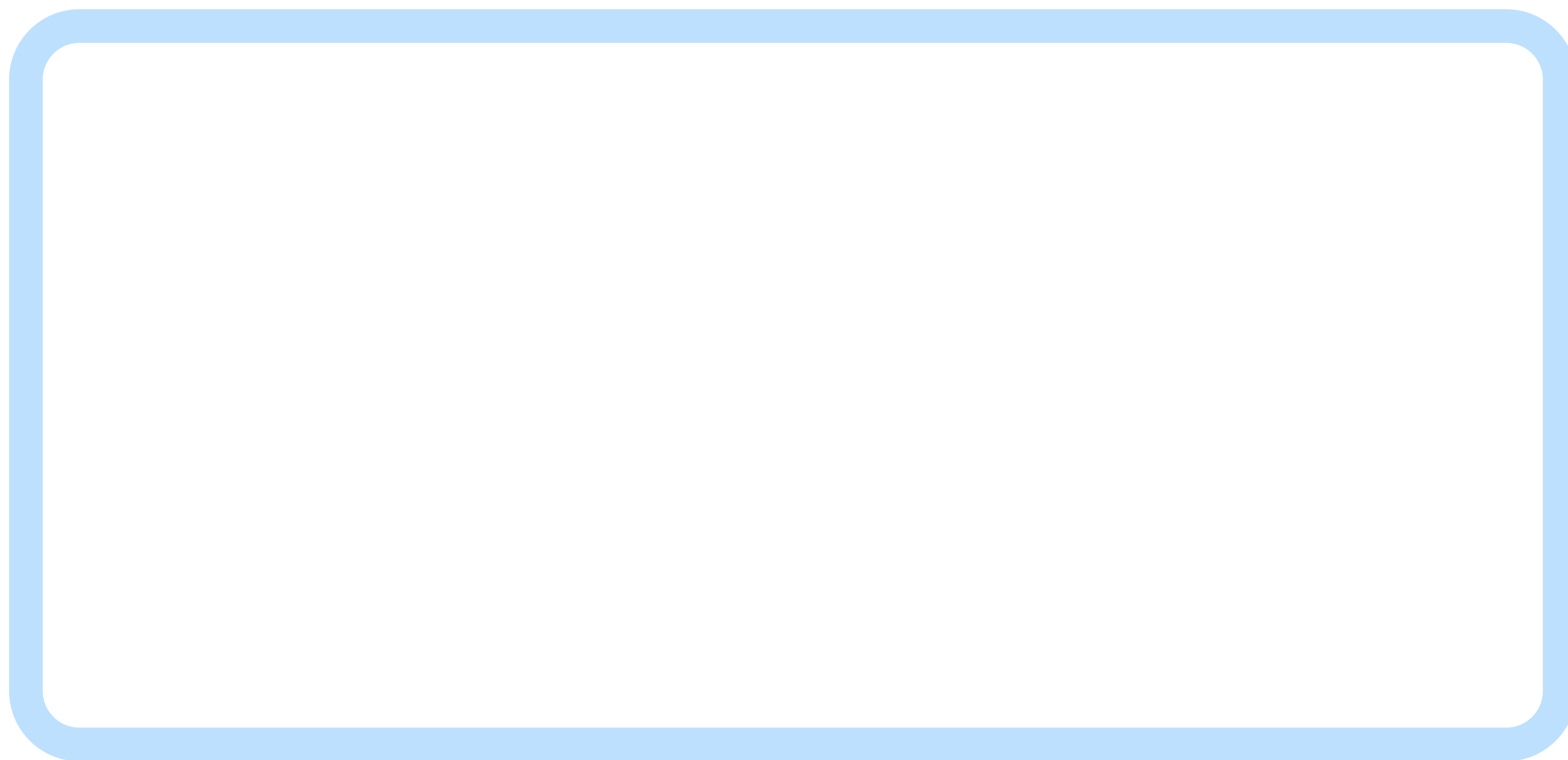
Wat kan jij blijven doen zonder je vervelen? Maak je daar voldoende tijd voor?



DAG 17

Er zijn zo van die dagen dat de buitenwereld hard binnenkomt. Dat oude emoties weer naar boven komen je op zoek bent naar comfort. Weten wat jou hierin helpt is een belangrijke stap in het goed voor jezelf kunnen zorgen, voornamelijk op die dagen.

Wat geeft jou het meest een veilig gevoel?



DAG 18

Onzekerheid heeft een groot effect op hoe je naar jezelf kijkt, met jezelf praat en hoe je je gedraagt. Grip krijgen op wat jou onzeker maakt, zorgt ervoor dat je op een andere manier kan omgaan met die specifieke situaties.


Wat triggert jouw onzekerheid? (denk aan social media, tijdschriften, familie, school, werk,...)



DAG 19

Wanneer je oncomfortabel voelt in een situatie of bij een bepaalde persoon weet dan dat jij je grenzen mag aangeven. Soms lijkt het makkelijker om dat aan de kant te schuiven. Om het even door de vingers te zien omdat je de ander bijvoorbeeld niet wil kwetsen. Toch kan het aangeven van jouw kader een belangrijke stap zijn in het leren houden van jezelf. Dat je beseft dat je evenveel ruimte mag innemen als iemand anders.

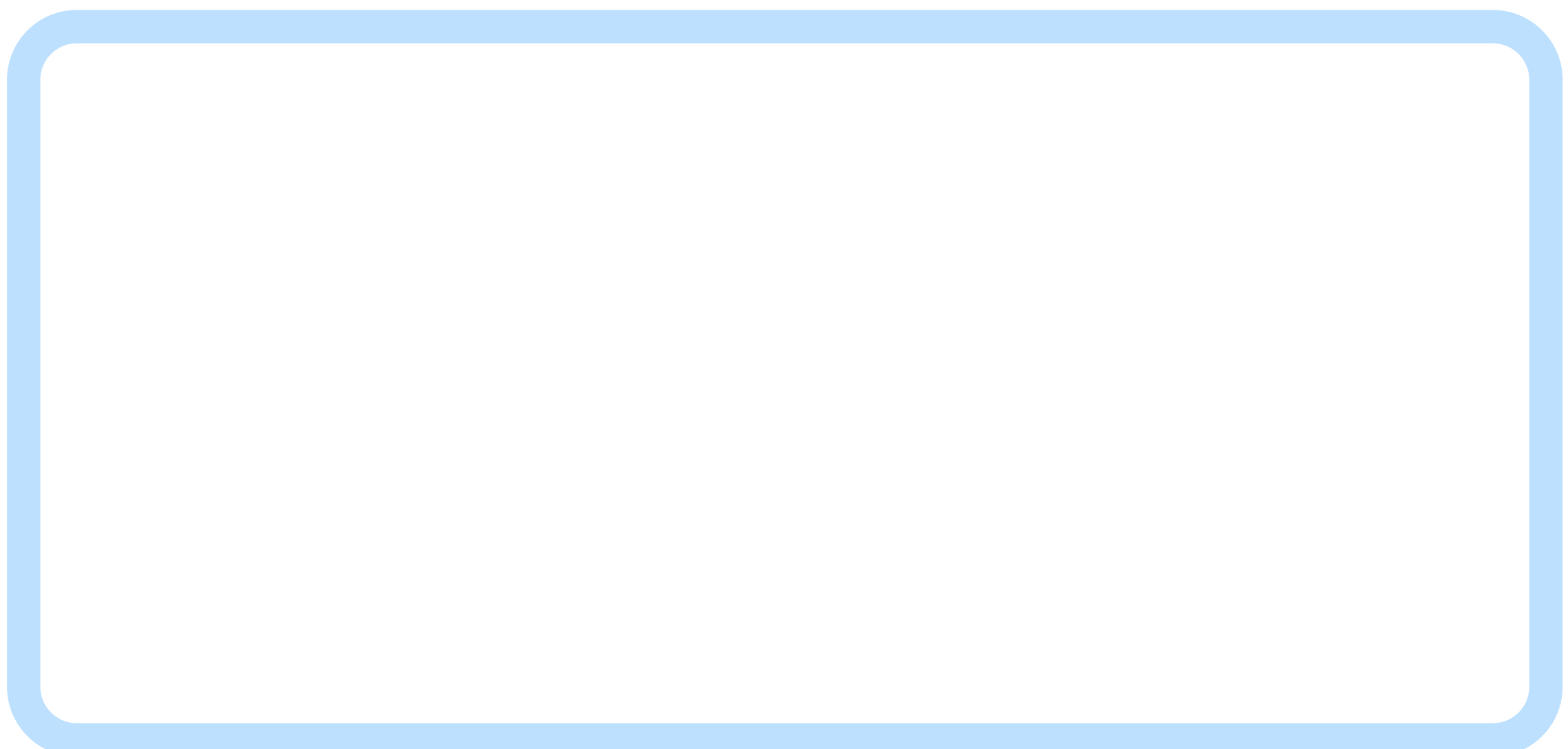
Met welke grenzen worstel jij op dit moment?



DAG 20

De manier waarop we omgaan met stress of situaties die mentaal veel van ons vragen noemen we coping. Dat kan op een constructieve manier, wat wil zeggen dat wat je doet helpend is. Bijvoorbeeld praten over de situatie met iemand die er buiten staat. Of aangeven dat het je even te veel wordt. Maar er zijn ook destructieve manieren waarop je kan omgaan met stress. Een voorbeeld daarvan is overeten of nagelbijten. We hebben allemaal in meer of mindere mate destructieve gewoontes die ons helpen om met stress om te gaan.

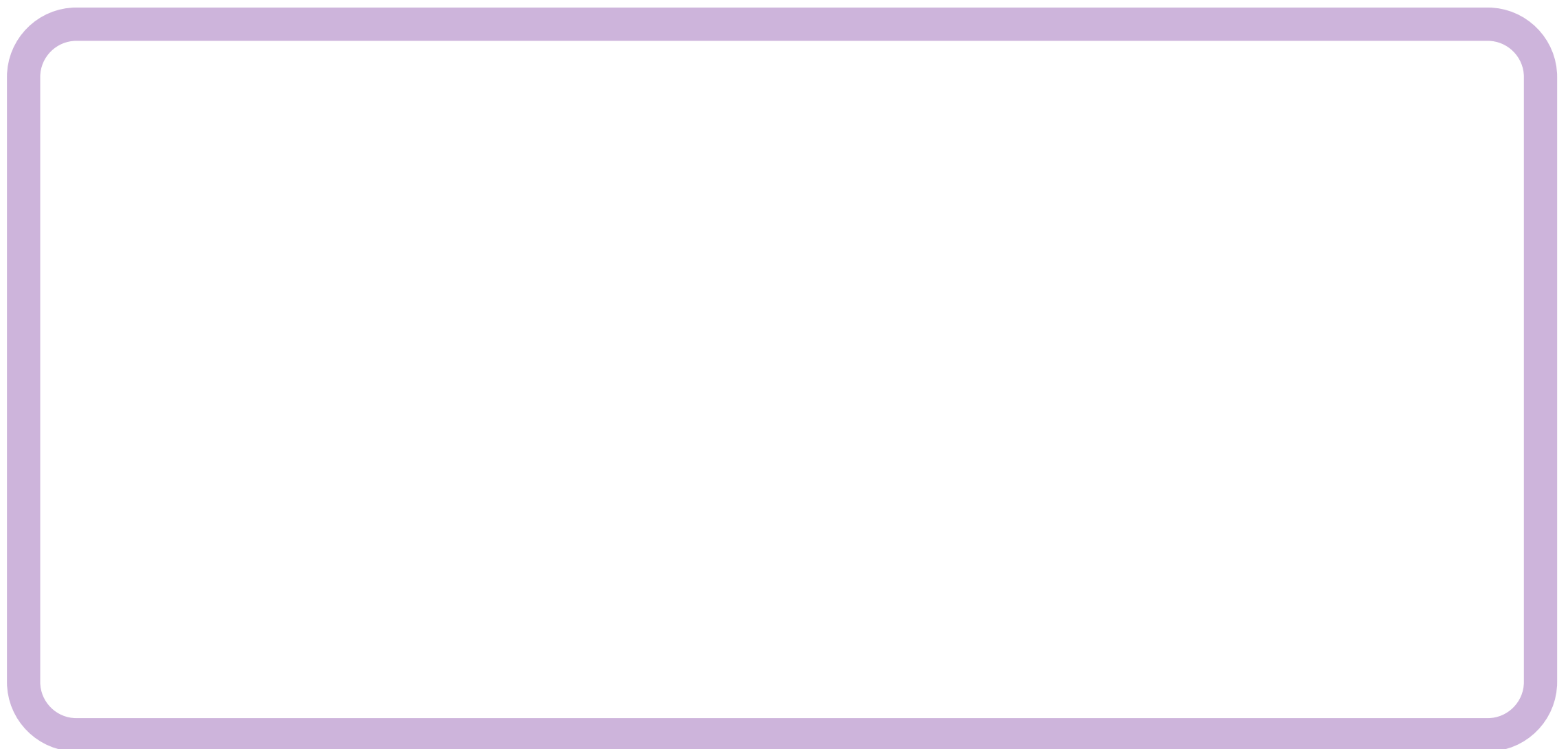
Wat is je meest destructieve gewoonte die je kan opbiechten/ in de ogen kan kijken?



DAG 21

Je dromen vrijheid geven is een vorm van zelfliefde die je waarschijnlijk nog niet vaak hebt gehoord. Kiezen waar je van droomt, waar je naartoe wil groeien is van grote betekenis in je zelfliefdeproces. Je maakt namelijk tijd voor wat JIJ wil in je eigen leven en durft zelf de touwtjes in handen te nemen.

Is je droom haalbaar in je huidige realiteit? Waarom Wel/niet? Welke dingen kan je aanpassen om dichterbij je droom te komen?



DAG 22

Grip krijgen op je stressniveau draagt enorm bij aan je mentale gezondheid. Weten wat voor stress zorgt is belangrijk maar net zo zeer is het nodig te weten hoe jij kan ontspannen na een stressvolle situatie. Focus op wat jou kan helpen om stress los te laten uit je lichaam en geest.

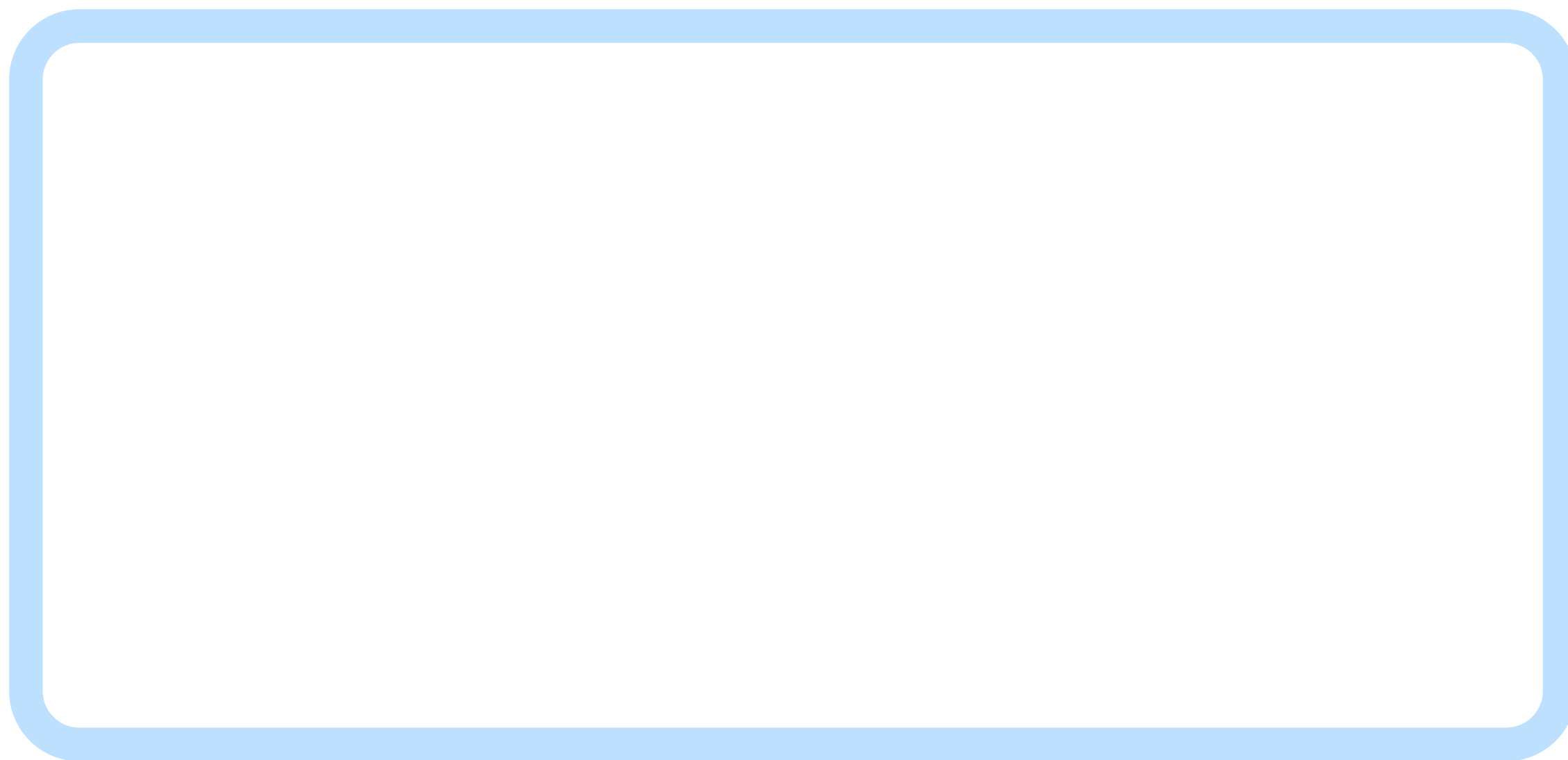
Wat helpt jou om te ontstressen?



DAG 23

Je mag stoppen met jezelf te verontschuldigen voor wie je bent. Je mag van jezelf houden, jezelf helemaal omarmen zoals jij bent. Je hoeft je daarvoor niet te verontschuldigen.

Wanneer voel jij je helemaal jezelf?



DAG 24

Richt vandaag je aandacht op hoe je praat met en over jezelf. Probeer een fijne, positieve en liefdevolle relatie met jezelf te creëren door zachter met jezelf te communiceren.

Hoe praat je met jezelf? Is dat negatief of positief? Wat kan je positief tegen jezelf zeggen bij negatieve zelfspraak?



DAG 25

Op momenten waarop je je schaamt ga je misschien blozen of jezelf isoleren van de situatie. Maar misschien doe je ook achter iets om dat gevoel van schaamte weg te nemen. Om om te gaan met dat vervelende gevoel.

Wat doe je wanneer je je schaamt?

DAG 26

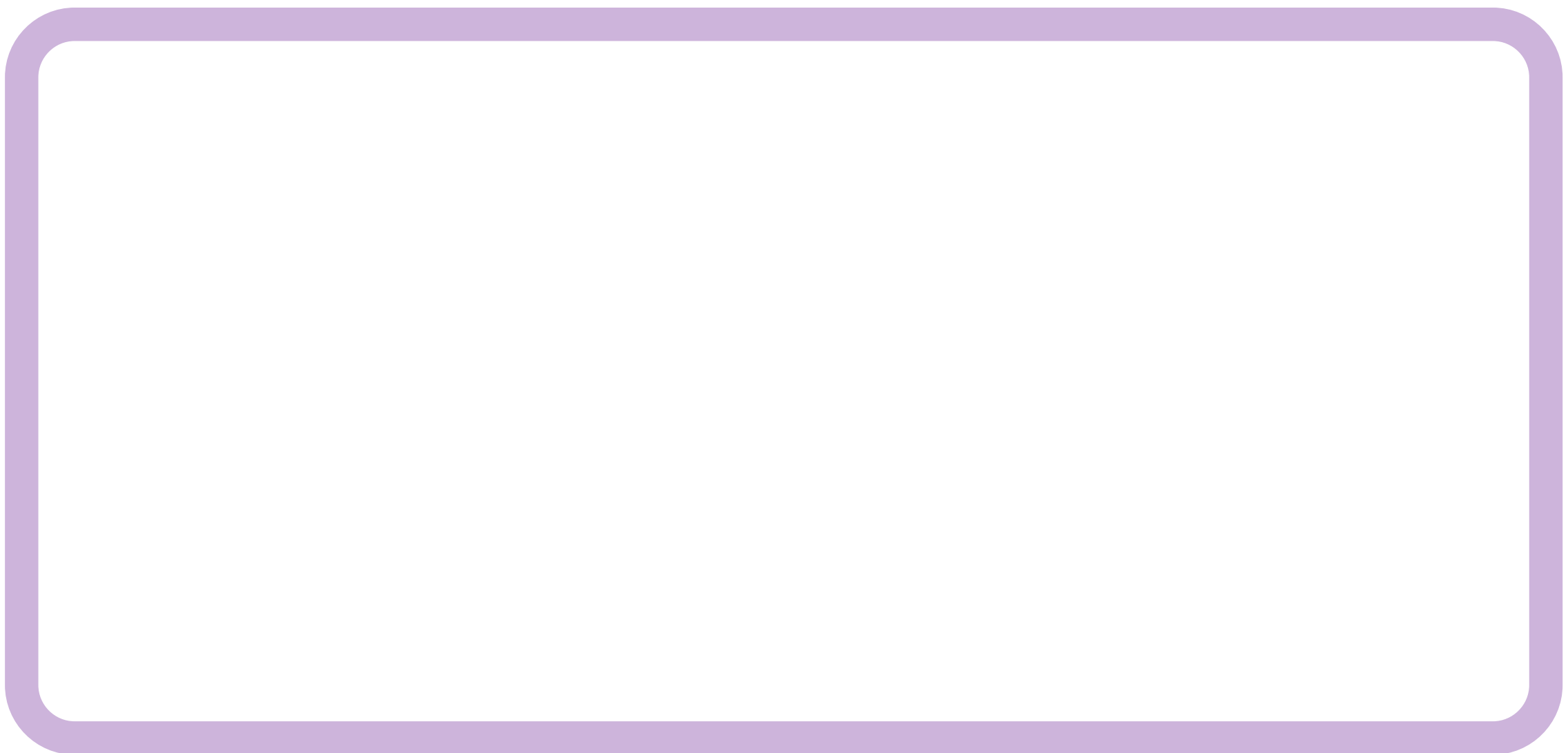
Leren houden van jezelf is kunnen aanvoelen wat je nodig hebt. Het is ruimte maken voor verlangens, behoeften, dromen en wensen.

Waar verlang je het meest naar op dit moment? Wat kan je doen om dichterbij dat verlangen te komen vandaag?

DAG 27

Mentale zelfzorg is een manier van goed voor jezelf zorgen door je brein uit te dagen of te prikkelen. Je geeft jezelf regelmatig de kans om nieuwe dingen te proberen of activiteiten te doen die een uitdaging zijn voor je geeft. Denk bijvoorbeeld aan het beoefenen van je hobby, het lezen van een boek of bekijken van een documentaire of het maken van een puzzel.

Wat zijn je favoriete manieren om je brein uit te dagen?



DAG 28

Op dag 4 heb je gekeken naar hoe je anderen vergeeft. Dat het niet eenvoudig is om jezelf diezelfde vergeving te geven, voor misschien wel gelijkaardige situaties heb je toen ook kunnen lezen. Grijp terug naar dag 4 en bekijk eens hoe je jezelf op een gelijkaardige manier met vergeving kan benaderen.

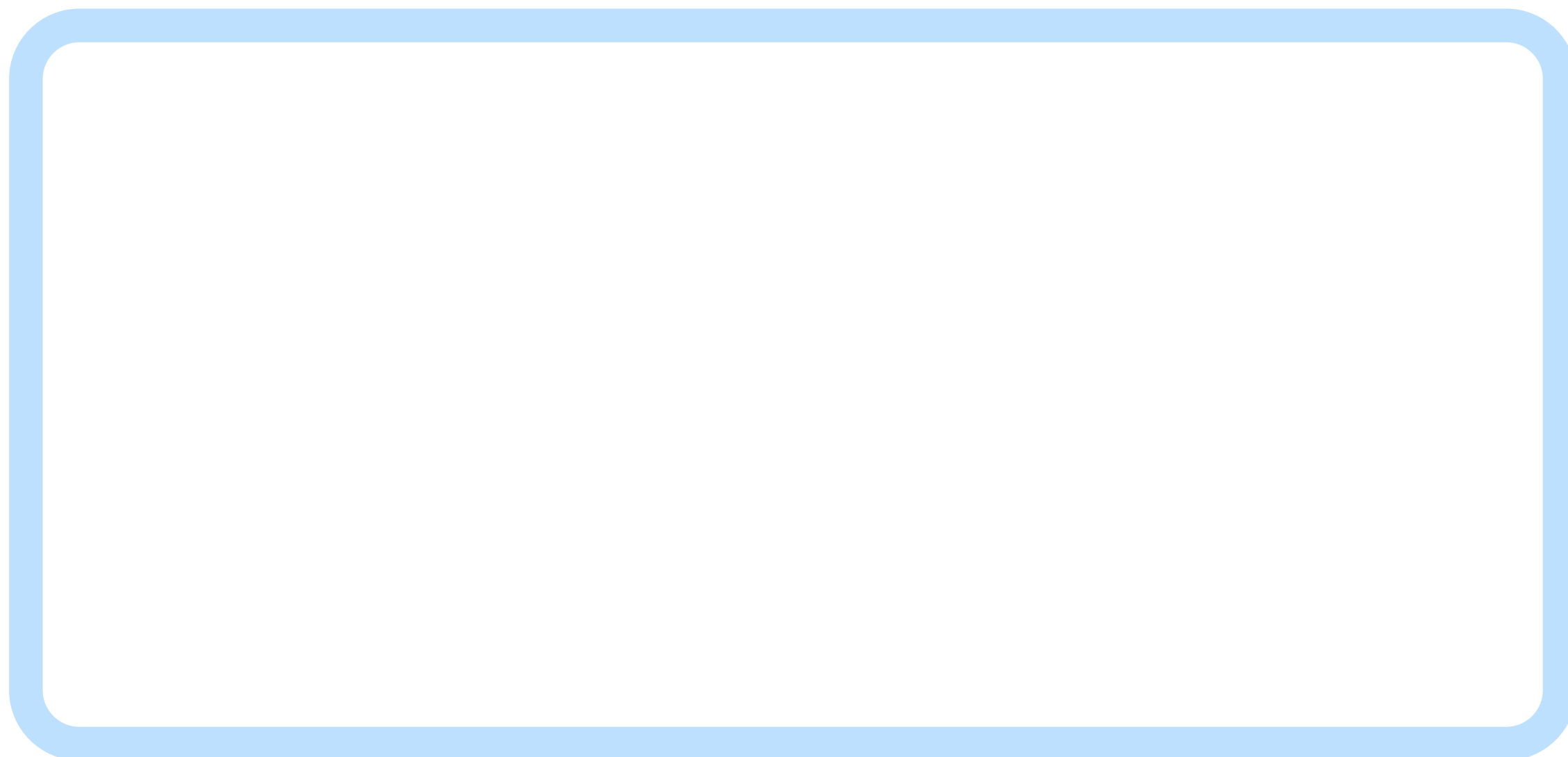
Waar moet jij jezelf nog voor vergeven?



DAG 29

Complimentendag vandaag! Schrijf jezelf een brief of maak een lijstje voor jezelf met dingen die je aan jezelf kan appreciëren.

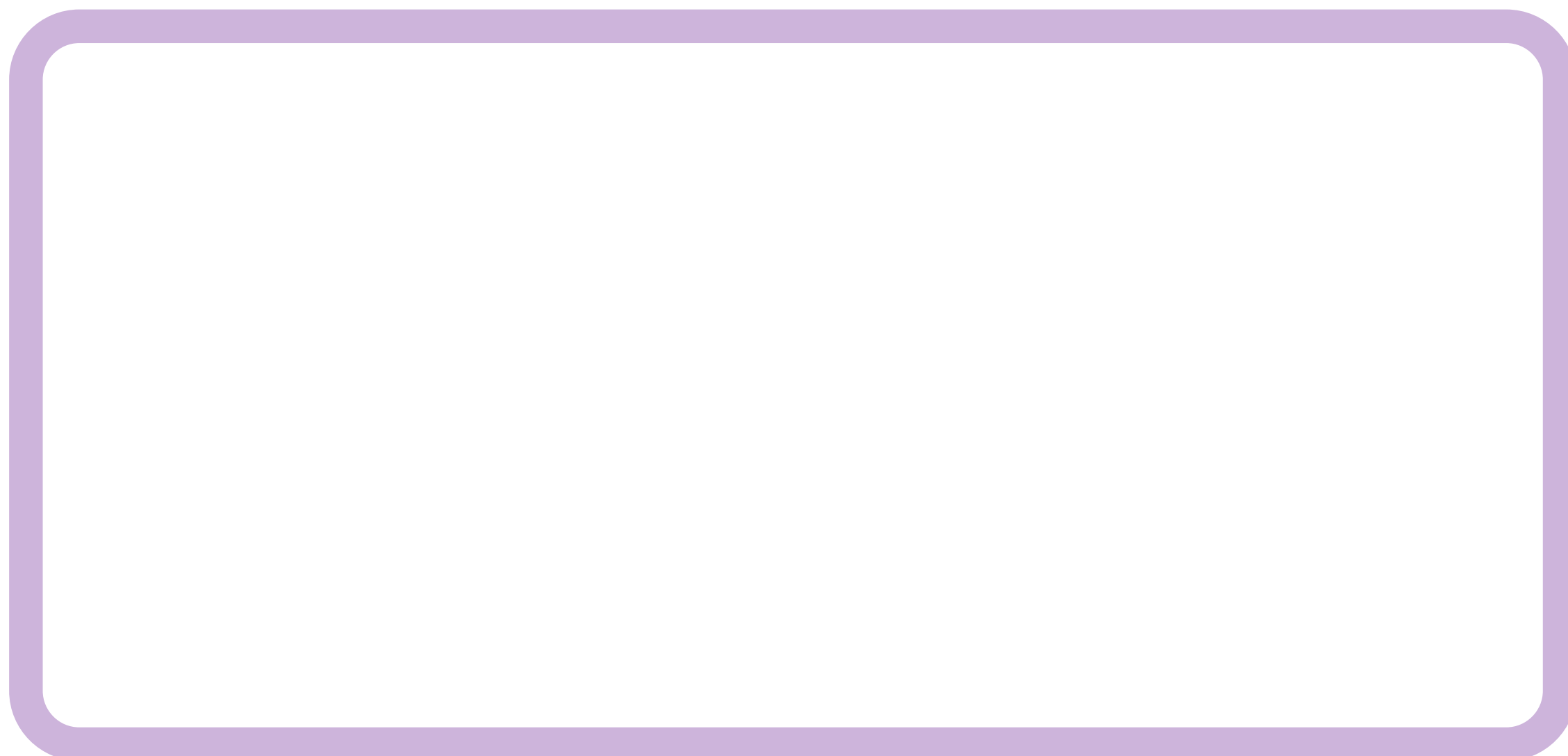
Welke aspecten van jezelf kan je waarderen/omarmen/vind je mooi?



DAG 30

Zelfliefde is breken met destructieve, niet helpende manieren waarop jij met je emoties om gaat. Een emotie zoals boosheid, wordt door heel wat mensen als lastig ervaren om mee om te gaan. Zonder dat je het beseft schiet je naar de agressiviteit. Of doe je wel het omgekeerde en laat je de boosheid borrelen in je lijf, zonder er iets over te zeggen. Omdat je de andere niet wil kwetsen.

Wat doe je als je boos bent? Is dat een manier die helpend is?



DAG 31

(H)erken je vooruitgang! 31 dagen lang heb jij doorgezet, geploeterd en geprobeerd. Je mag jezelf erkennen voor al die kracht en verantwoordelijkheid die je voor jezelf neemt!

Maak een lijstje van alle dingen waar je trots op bent/ die je hebt bereikt de voorbije 30 dagen?



WIL JIJ NOG MEER ZELFLIEFDE ERVAREN?



Blooming Love Yourself werkboek:

Dit werkboek is the way to go wanneer je in de startblokken staat van je zelfliefdereis. Lore verzamelde alle kennis die ze opdeed in opleidingen, boeken en levenservaring in één boek zodat jij meteen aan de slag kan!

Aan de hand van oefeningen groei jij stap voor stap en op maat van wat jij nodig hebt naar meer tevredenheid over jezelf en je leven.

Ideaal voor starters!

Bestel je dit werkboek naar aanleiding van deze freebie?

Laat het Lore even weten tijdens het bestellen en ontvang een mooie korting van 15% op het werkboek!

HEY BLOOMING BABE,

Dit is Lore, jouw selflove mentor bij Blooming You.

Ze heeft er haar missie van gemaakt om jou te ondersteunen, inspireren en in je kracht te zetten als het over zelfliefde en zelfzorg gaat.

Ze heeft een passie voor alles wat met mentale gezondheid en persoonlijke ontwikkeling te maken heeft. En dat vuur deelt ze met liefde en zachtheid met jou.



Haar doel in het leven is om zoveel mogelijk mensen te laten zien dat ook zij kunnen leren houden van zichzelf. En dat het zorgen voor jezelf niet zweverig hoeft te zijn.

Ze wil jou laten zien dat je niet perfect hoeft te zijn om liefde te kunnen ontvangen. Dat je jezelf mag zijn en er niet eerst een betere versie van jezelf moet zijn om je goed in je vel te kunnen voelen.

Je vindt Lore op:

Instagram: @bloomingyou.nl

**Website waar je meer kan lezen over haar eigen selflove journey:
www.bloomingyou.nl**

Heb je feedback omtrent dit e-book?

Of heb je ideeën rond een nieuw werkboek dat je graag zou ontwikkelt zien?

Mail Lore via: lore.bloomingyou@gmail.com

Ze hoort graag van je!

Deel dit e-book gerust met vrienden en familie, mensen die hier baat mee kunnen hebben en verspreid zo mee de kracht van zelfliefde. (Enkel voor persoonlijk gebruik)

© Lore van Bloomingyou.nl