



De onbekommerde 'blij-met-mij' dag.

Dit is een leuke én impact-volle oefening om meer vertrouwd te raken met ontvangen, als je normaal altijd op 'standje geven' staat. Ik wens je er heel veel plezier mee!

1. Geef je fantasie en verlangen de vrije loop.

Ga er eens lekker voor zitten op een prettig plekje. Zet een timer op 10-20 minuten en schrijf op, hoe jouw ideale dag er uit zou zien. Je hoeft het op deze dag niemand anders naar de zin te maken, alleen jezelf.

Wil je uitslapen of juist niet? Wat vind je leuk om te doen? Wat vind je leuk om te krijgen? Wat zou je graag willen horen? Wat wil je eten? Met wie wil je samen zijn, of ben je juist liever even alleen?

Vraag je niet af of het realistisch is of egoïstisch. Beschrijf gewoon zo gedetailleerd mogelijk, wat jij zou willen als één dag lang alles kan, als jij 'de koningin van de dag' bent en je écht in het zonnetje mag staan.

2. Ga het doen!

Kijk in je agenda en plan een 'blij-met-mij' dag, waarop je zoveel mogelijk jouw ideale dag realiseert. Je kunt iemand anders vragen om die dag voor jou te koken, jou een cadeautje te geven of een complimentje. Je kunt iemand uitnodigen om met je mee te gaan naar je favoriete café of restaurant. Of je plant juist een dag helemaal in je eentje in de natuur of op een retraiteplek of iets anders. Je kunt een cadeautje voor jezelf kopen en feestelijk in laten pakken. Je kunt een brief of kaart aan jezelf schrijven waarin je aan jezelf die waardering en complimenten geeft die je graag wil ontvangen, en de brief op de 'blij-met-mij-dag' openen en hardop voorlezen aan jezelf. Wees creatief en durf - doe en vraag één dag lang wat jij wil, waar jij zin in hebt. Wees niet bang dat je overdrijft, laat het heerlijk over-the-top zijn! De zorg voor anderen komt morgen wel weer!

Tip 1: Plan de dag niet te dichtbij, zodat je deze dag kunt voorbereiden, maar ook niet te ver in de toekomst, want dan is de kans groot dat je het niet echt gaat doen.

Tip 2: als je het lastig vindt om hulp te vragen om je 'blij met mij dag' te realiseren, kun je met iemand (je man, je zus, of een goede vriendin) afspreken, dat je allebei een 'blij met mij dag' verzint en plant, en dat je elkaar helpt bij de uitvoering. Het is superleuk om een ander blij te maken en het helpt je bij het mogelijke schuldgevoel dat er in je op kan komen als je iets voor jezelf vraagt.

3. Voelen.

Sta tijdens je 'blij met mij' dag af en toe even stil bij hoe je je voelt. Is het leuk, geniet je ervan? Of voel je je ongemakkelijk, alsof het niet mág? Waar in je lichaam voel je dat ongemak? Kijk of je dat ongemak er kunt laten zijn, maar zonder er aan toe te geven. Het is logisch dat het er is, want je bent het niet gewend zoveel ruimte in te mogen nemen. Tegelijk: kies er bewust voor om te genieten van je 'blij met mij dag'. Doe alsof je een jarig kind bent. Stel je ongemak gerust: het is maar voor één dag...

4. Reflecteren.

Neem na je 'blij-met-mij dag' ('s avonds of de volgende dag) even tijd om na te genieten en om te reflecteren hoe je het hebt ervaren. Zet weer een timer op 10-20 minuten en gebruik de volgende vragen als aanknopingspunt om te schrijven:

Hoe was het voor je? Waar heb je het meest van genoten? Wat heeft je geraakt? Wat wil je wel vaker doen?

Wat vond je lastig, in de voorbereiding of op de dag zelf? Wanneer voelde je ongemak? Was er ook iets wat je tegenviel? Wat zou je een volgende keer anders doen?

Kon je genieten van de voorbereiding en van de dag zelf? Lukte het je om jezelf positieve aandacht te geven?

Hoe voel je je als je op de dag terugkijkt? Is je gevoelsaccu of je fysieke accu bijgevuld, of juist niet? Heeft deze dag je geholpen om 'blij-met-mij' te zijn?

5. Uitedelen.

Misschien kreeg je er wel zin in om een ander ook dit 'blij-met-mij' gevoel te geven? Zo ja, aan wie denk je dan? Kijk of je vanuit dit positieve gevoel iets kleins kunt doen, geven of zeggen. Bedenk iets wat jou natuurlijk af gaat, wat je leuk vindt om te doen, en niet veel moeite kost. Let op: niet omdat het moet, niet om te compenseren, maar omdat je iemand iets gúnt van wat je hebt ervaren.

Ik zou het superleuk vinden als je me laat weten hoe jouw 'blij met mij dag' was!

Je kunt het mailen naar colette@onbekommerdonderweg.nl of stuur me een appje/spraakberichtje: 06-48206092. Tof om van je te horen! Warme groet, Colette.

Als het lastig is...

Misschien is deze opdracht moeilijk voor je. Misschien roept het wel zoveel weerstand bij je op, dat je hem niet eens kunt uitvoeren. Het kan zijn dat je bij het beschrijven van je ideale dag al vastloopt, omdat het voelt alsof je niet zoveel aan jezelf mag denken. Als je merkt dat je ergens blokkeert, kijk dan eens bij mijn aanbod '[Vrij van Verwachtingen](#)'. Dat gaat je zeker helpen met meer balans in geven en ontvangen!