



WORKSHEET

BODY WORK

Door Nanda Coenen

Daag jezelf uit en zet de eerste stap naar een energiek, gelukkig en succesvol leven.
Ervaar het verschil al na één week.

1 JOUW STARTPUNT

Maak een foto van jezelf in een neutrale staande houding.

Omcirkel vervolgens de stelling die op dit moment op jou van toepassing is.

ik voel mij matig sterk	ik voel mij sterk	ik voel mij heel erg sterk
Ik heb weinig zelfvertrouwen	ik heb zelfvertrouwen	ik heb veel zelfvertrouwen
Ik ben snel onder de indruk van anderen	ik ben soms onder de indruk van anderen	ik ben bijna nooit onder de indruk van anderen
Ik vind het heel spannend om te spreken voor een groep	ik vind het matig spannend om te spreken voor een groep	ik vind het niet spannend om te spreken voor een groep
Ik ben niet goed genoeg	ik ben oké	ik ben zeker goed genoeg

2 DE UITDAGING

Doe aan het begin van je dag de power poses zoals hieronder vermeld en probeer de poses twee minuten vast te houden.

Noteer aan het eind van elke dag hoe je je voelt:

Ik voel mij matig – ik voel mij goed genoeg – ik voel mij heel goed



POWERPOSES



DAG 1

Ga staan met beide voeten op heuphoogte. Hou je armen langs je zij. Bij het inademen door je neus beweeg je je schouders mee naar boven. Bij het uitademen door je mond gaan je schouders mee omlaag. Herhaal dit 2 minuten.

DAG 2

Ga staan met beide voeten op heuphoogte. Zet je handen in je heupen. Adem in door je neus en adem uit door je mond. Herhaal dit 2 minuten.

DAG 3

Ga staan met beide voeten op heuphoogte. Hou je armen zoals op de afbeelding. Alsof je je spierballen wilt laten zien. Bij het inademen door je neus span je je armen aan (laat je spierballen zien). Bij het uitademen ontspan je je armen weer. Herhaal dit 2 minuten.

DAG 4

Ga staan met beide voeten op heuphoogte. Strek je armen uit boven je hoofd in een V. Adem indoor je neus en adem uit door je mond. Herhaal dit 2 minuten.

DAG 5

Ga zitten op een stoel, zet je voeten krachtig op de grond naast elkaar en leun een beetje achterover als dat mogelijk is en doe je handen achter je hoofd. Zo strek je je rug. Adem diep in door je neus en adem uit door je mond. Herhaal dit 2 minuten.

DAG 6

Ga zitten op een stoel, zet je voeten op de grond maar iets uit elkaar op heuphoogte. Leun iets achterover en doe je armen over elkaar. Adem diep in door je neus en adem uit door je mond. Herhaal dit 2 minuten

DAG 7

Kies een houding die jij prettig vindt of probeer er 2 achter elkaar en kijk of je verschil voelt. Welke houding past het beste bij jou?



4 JOUW RESULTAAT

Maak een foto van jezelf in een neutrale staande houding.

Omcirkel vervolgens de stelling die op dit moment op jou van toepassing is.

ik voel mij matig sterk	ik voel mij sterk	ik voel mij heel erg sterk
ik heb weinig zelfvertrouwen	ik heb zelfvertrouwen	ik heb veel zelfvertrouwen
ik ben snel onder de indruk van anderen	ik ben soms onder de indruk van anderen	ik ben bijna nooit onder de indruk van anderen
ik vind het heel spannend om te spreken voor een groep	ik vind het matig spannend om te spreken voor een groep	ik vind het niet spannend om te spreken voor een groep
ik ben niet goed genoeg	ik ben oké	ik ben zeker goed genoeg

Hoe is het gegaan de afgelopen week? Heb je bij stap 4 positievere stellingen kunnen omcirkelen dan bij stap 1? Zie je verschil met jouw foto aan het begin van deze week? Vond je het fijn om te doen en heb je leuke positieve reacties ontvangen de afgelopen week?

Ik vind het leuk als je jouw ervaring met me wilt delen via nanda@nanda.nu. Verder adviseer ik je om deze oefeningen te blijven doen, ga hier vooral mee door om je sterker en meer zelfverzekerd te voelen. Dat maakt het leven zoveel leuker!

Wil je jouw selfie delen op social media? Ik zeg doen!
En zet dan meteen even de #brainbodyfocus erbij!



Our mind changes our bodies, but do our bodies change our minds?

Power Posing is een krachtig hulpmiddel om je bewust te worden van je lichaamshouding. Door heel bewust met je lichaam en je houding bezig te zijn, kom je meer ontspannen en zelfverzekerd over. Het geeft je de kracht om de focus bij jezelf te houden.

Als je meer wilt leren over je eigen lichaamstaal, is dit een mooie eerste stap. Deelnemers die je zijn voorgegaan, voelden na één week al een merkbaar verschil en geven aan meer ontspannen en optimistischer te zijn in stressvolle situaties.

Dat wil jij toch ook?

LET'S CONNECT

  **M:** 06 574 989 84 **E:** Nanda@nanda.nu

