



Jouw 'verboden pleziertjes' lijst

We raken uit balans omdat we te veel doen wat energie kost en ervoor zorgt dat we continue aan staan én omdat we te weinig doen van wat ons plezier geeft en ontspant. Het evenwicht kan je herstellen door de pleziertjes die je je nu soms ontzegt toch te gaan doen. Maak hier onder jouw lijst met 'verboden' pleziertjes. Dingen die je graag doet maar nu niet doet omdat je er denkt de tijd niet voor te hebben of omdat je gedachten hebt over dat je dat niet waard bent, het niet nuttig genoeg is of meer van dat soort afleidende gedachten. Er staan een aantal voorbeelden om je op weg te helpen. Maar doe vooral echt wat jij plezierig vindt!

Ga dan komende weken iedere week minstens een ding van de lijst met verboden pleziertjes doen. Schrijf daarna voor jezelf op hoe het was om dit te doen. Merk op welke gevoelens, gedachten en emoties het oproept om een pleziertje te doen.

Deze oefening is geïnspireerd op de lijst met verboden pleziertjes uit het boek The Artist's way. Julia Cameron (2020) Pagina 132.

<p style="text-align: center;">Vrije tijd</p> <p><i>Bijvoorbeeld: een hele avond op de bank liggen zonder mobiel, lekker lang uitslapen, de hele dag in bed blijven liggen, de hele dag in je pyjama, in je eentje ergens naar toe gaan, in je eentje ergens gaan eten/iets drinken, met een vriend/vriendin spontaan afspreken.</i></p>	<p style="text-align: center;">In relaties</p> <p><i>Bijvoorbeeld: zonder het toe te lichten of te verantwoorden tijd voor jezelf nemen, samen met je partner spontaan een avondje weg gaan, spontaan met je kinderen een nachtje gaan kamperen of logeren, een spelletje doen met elkaar terwijl je het druk hebt, een dag alles goed vinden wat de kinderen willen doen, vrijen als je daar eigenlijk geen tijd voor lijkt te hebben...</i></p>
<p style="text-align: center;">Werk/persoonlijke ontwikkeling</p> <p><i>Bijvoorbeeld: je afmelden voor een vergadering en gaan wandelen, je inschrijven voor een cursus puur voor de lol, iets voor jezelf kopen waar je creatief mee bezig kan zijn, naar een inspirerende plek gaan, een uurtje later beginnen en eerst buiten wandelen, een tussenjaar nemen.</i></p>	<p style="text-align: center;">Gezondheid en uiterlijk</p> <p><i>Bijvoorbeeld: iets eten wat 'ongezond' is, zonder make-up de deur uit, een avondje sporten overslaan, door de weeks een wijntje/biertje nemen, naar de kapper op een werkdag.</i></p>