



Nervous System Reset

**Jouw grootste Superkracht is het
maken van keuzes.**

Jouw focus en gedrag creëren jouw realiteit.

Het doel is niet om te controleren wat jou overkomt..

*..maar jouw (manifestatie)kracht is hoe je omgaat met het
leven in elk nu-moment.*



**Trust and enjoy the process..
..you've got this!**

Met liefde, Diederik



Lieve jij,



Het is wetenschappelijk bewezen dat wij in staat zijn om nieuwe neurale paden in onze hersens te creëren: dit heet neuroplasticiteit

Essentieel hierin is, dat je destructief gedrag herkent en vervolgens bewuste keuzes maakt om nieuwe constructieve patronen te gaan creëren.

Net zo belangrijk is, dat je herhalend en consistent gedrag toont. Want daardoor worden de nieuwe neurale paden aangemaakt.

Vaak kan je wanneer je in proces zit dit allemaal nog niet 'bedenken' of 'voelen', maar het is wel jouw potentieel.

Ga ervoor, stap voor stap, heb geen verwachtingen, laat niks je tegenhouden en je zal gaandeweg resultaat merken!



Kom opdagen, voor jezelf!



Uiteindelijk ben jij het medicijn!

Zelfdiscipline, overgave, zelfbewustzijn en bewuste keuzes staan hierin centraal.

*Je moet het zelf doen, maar je hoeft het niet alleen te doen.
Vandaar deze sheet.*

'We are walking each other home'



Als ik geen bewuste
keuze maak, dan
maken mijn patronen
de keuze voor mij

NSR

Nervous System Reset



	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIDAG	ZATERDAG	ZONDAG
meditatie/ mindfulness							
koud douchen							
somatische oefeningen							
lezen							
muziek luisteren							
sporten							
yoga, tai chi, qi gong							
wandelen/ hardlopen/ fietsen							
(digitale) detox							
zwemmen							
(vrij) dansen							
een verbonden gesprek voeren							
zingen/ hummen/ neuriën/ fluiten							
(zelf)massage							
daybreaker (bewuste pauze)							
rusten/ dutje doen							
journaling/ tekenen/ schilderen							
de natuur in (blote voeten)							
sauna, warm bad							
kruidenthee, cacao							
gezonde voeding							
intimiteit en humor (met anderen)							
zingeving (zielsmissie)							
instrument spelen/ muziek maken							
(mid)dagje uit/ vakantie							
creatieve uitingen							
nieuwe vaardigheid leren							

Prove it by doing it, so it will change >>> Let's create new neuropathways!

**Uit je comfortzone?
>>> extra punten!**