



# 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!***

*Trust the proces..  ..you've got this!*

*Met liefde, Diederik*



# 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							
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							

**Proof it by doing it, so it will change >>> Create new neuropathways!**

Uit je comfortzone?  
>>> extra punten!