ZING!



WEEK 1: AANVAARDEN

FORMULEER EEN INTENTIE

Je gaat zeven weken op pad in dit online programma ZING! waarbij we je gaan uitnodigen om elke dag te zingen. Het is fijn om je intentie helder te hebben tijdens dit programma, zodat je op momenten dat je afdwaalt weer terug kunt komen bij: waarom doe ik dit? Waarom wil ik dit? Wat wil ik leren? Een intentie is een krachtige richting die je kan helpen om jezelf te openen voor het proces van zingen en om toegewijd te blijven.

FORMULEER JE SABOTAGESTRATEGIE

Waarschijnlijk begin je vol goede moed en enthousiasme aan dit zeven weken programma. Je doet dit programma helemaal voor jezelf. Het kan toch zijn dat je gaandeweg wat motivatie verliest. Dat is helemaal niet erg. Het is wel fijn om nu alvast te zien wat kan maken dat je je motivatie verliest. Vaak kunnen er gedachten aan ten grondslag liggen, zoals ‘ach, ik heb nu al een tijd niet meer gezongen, het heeft geen zin meer’, ‘ik heb het hier te druk voor’, ‘dit zingen is toch niet voor mij weggelegd’, ‘ik heb gewoon geen discipline’. Deze gedachten kunnen maken dat je ophoudt met te doen wat eigenlijk goed voor je is, wat je juist ten diepste verlangt! Formuleer jouw vermoedelijke sabotagestrategie, je vermoedelijke overtuiging(en) die je wel eens in de weg kan gaan zitten. Alles waar je zicht op krijgt in jezelf, waar je ruimte schept, daar creëer je keuzevrijheid.

FORMULEER JOUW ANTWOORD OP JE SABOTAGESTRATEGIE

Het is handig om nu alvast te formuleren wat je als antwoord kunt geven op jouw ondermijnende overtuigingen en terugtrekbewegingen. Wat zou je kunnen doen als je motivatie keldert? Wat zou je tegen jezelf kunnen zeggen?