Healthy Mind

Stappenplan

1

Je checkt in, voelt jouw werkelijke staat en schakelt bewust (en komt uit de overlevingsstand).

Je merkt jouw werkelijke staat niet op of negeert klachten (en zit in de overlevingsstand).

2

Je laat je werkelijke staat toe, geeft ruimte aan wat je denkt en voelt zonder er tegen te vechten.

Je vecht tegen jouw werkelijke staat, geeft geen ruimte aan wat je denkt en voelt. Jouw klachten mogen er niet zijn.

3

Je merkt de programmering, gedachten en patronen van jouw verstand op.

Je volgt de denkpatronen van jouw verstand, gaat piekeren en analyseren om controle te krijgen.

4

Je zoomt uit, neemt jouw verstand niet zo serieus en doorbreekt de patronen van jouw verstand.

Jouw verstand is zo overtuigend, dat je het automatisch volgt en doet wat volgens jouw verstand moet.

5

Je voelt en volgt jouw waarden, doet wat je op dit moment nodig hebt, waardoor je dicht bij jezelf blijft en jij jouw gedrag verandert.

Je voelt en doet niet meer wat jij nodig hebt en écht belangrijk vindt, waardoor jij jezelf voorbij loopt of verliest.

6

Je verandert gedrag structureel waardoor je herstelt en veerkrachtiger wordt (ook bij terugval).

Je blijft de patronen van jouw verstand volgen, stressklachten worden erger, herstelt niet en belandt steeds in oud gedrag.

Healthy Mind

YHM