

Welkom bij de derde en laatste dag

VAN DEZE GRATIS AUDIO TRAINING "LIEFDEVOL GRENZEN STELLEN"

Allereerst wil ik je uitnodigen om even terug te kijken op de afgelopen twee dagen. Hoe heb je het ervaren? Zijn er nieuwe inzichten die je hebt opgedaan? Zijn er lessen die je graag wilt blijven toepassen? Als je behoefte hebt om je inzichten te delen, voel je dan wederom vrij om me een e-mail te sturen naar info@monfaraz.nl.

Ik lees en beantwoord alle e-mails persoonlijk.

Vandaag wil ik je graag nog een waardevol cadeau geven: een praktische oefening die je niet alleen helpt om je schuldgevoelens te begrijpen, maar ook om vriendelijker en begripvoller voor jezelf te zijn, en om zelfacceptatie verder te ontwikkelen. Het is een mooie tool die je kunt gebruiken wanneer je behoefte hebt aan extra steun.

Voor deze praktische oefening, 'Brief aan Jezelf' wil ik je vragen om:

1. Een rustige en comfortabele plek te zoeken waar je niet gestoord wordt.
2. Neem vervolgens een stuk papier en een pen.
3. Schrijf bovenaan de pagina "Brief aan mezelf".

Voor het vervolg van de oefening van de audio, zie hieronder.



Vervolg van pagina 1 van de tekst van de audio

4. Begin daarna de brief door vriendelijk en begripvol naar jezelf te zijn. Schrijf bijvoorbeeld: "Beste/lieve dan [je naam], ik wil deze brief gebruiken als een moment om vriendelijk naar mezelf te zijn en mezelf eraan te herinneren dat ik waardevol en uniek ben."

5. Dan ga je schrijven over de emotie, voor dit voorbeeld heb ik het over schuldgevoel, maar dit kan en mag uiteraard elke emotie zijn.

Schrijf dan op wat maakt dat jij je schuldig voelt over bepaalde zaken. Probeer het te begrijpen en het logisch te maken. Waar komt dat schuldgevoel vandaan? Wat wakkert het aan?

Bijvoorbeeld: "Ik voel me schuldig omdat ik nee heb gezegd tegen een vriendin. Ik denk dat ik bang ben dat ze boos op me zal zijn of dat ze me egoïstisch zal vinden."

6. Schrijf daarna op wat maakt dat het oké is om grenzen te stellen en voor jezelf te zorgen. Wees vriendelijk en ondersteunend naar jezelf toe. Bijvoorbeeld: "Het is belangrijk voor mij om mijn grenzen te respecteren en voor mezelf te zorgen. Ik kan niet altijd iedereen tevreden stellen, en dat is helemaal oké. Het is niet egoïstisch om ook aan mijn eigen behoeften te denken."

Voor het vervolg van de tekst, zie hieronder



Vervolg van pagina 2 van de tekst van de audio

7. Sluit vervolgens de brief af met een mooie dua

Bijvoorbeeld: "Oh Allah, laat mijn woorden doordrenkt zijn van liefde voor u en mezelf en laat mijn hart verzacht zijn door zelfcompassie. Help me om te geloven dat ik waardevol ben in uw ogen en dat ik het verdien om vriendelijk te zijn voor mezelf. Laat mij mijn grenzen respecteren en mezelf accepteren zoals ik ben. Ya Allah, geef mij de kracht om te weten dat ik genoeg ben, precies zoals ik ben. Ameen."

8. Neem daarna even de tijd om de brief door te lezen en op te nemen wat je hebt geschreven. Voel de vriendelijkheid en ondersteuning die je naar jezelf hebt gestuurd. Je kunt deze brief bewaren en er af en toe naar teruggrijpen wanneer je jezelf wat extra steun nodig hebt.

Ik hoop dat deze oefening je zal helpen om goed voor jezelf te zorgen en om grenzen te stellen die je welzijn bevorderen in sha Allah. Mocht je nog vragen hebben of behoefte aan verdere ondersteuning, weet dan dat die gelegenheid er is. Per maand reserveer ik namelijk 3 exclusieve plekken voor gratis gesprekken van 30 minuten, ter waarde van 97 euro. Dit aanbod geldt speciaal voor jou als zorgzame, gevoelige, multiculturele islamitische vrouw....

Ontdek er hieronder meer over



Je bent van nature positief ingesteld en zoekt liever naar manieren om met uitdagingen om te gaan dan ergens vast te blijven zitten. Als je verlangt om vanuit die onmetelijke liefde van Allah vertrouwen te bouwen, zo sterk als een rots.

Om beter je grenzen aan te geven, krachtiger en meer in balans te voelen. 'nee' te zeggen wanneer nodig en 'ja' tegen belangrijke dingen. Je leert je eigen behoeften te herkennen en respecteren, wat leidt tot verbetering van je emotionele welzijn, innerlijke rust en meer levensvreugde in sha Allah. Het helpt je angsten en onzekerheden te transformeren. Je ontwikkelt een innerlijk kompas om op te varen en authentieke keuzes te maken. Dit vertrouwen straalt je uit, wat positieve relaties bevordert en anderen inspireert.

Verlang jij hier ook naar? Vul dan hieronder het vragenformulier zo uitgebreid mogelijk in en vergroot de kans om geselecteerd te worden voor het gesprek. Tijdens dit gesprek zul je meteen hoop, rust en perspectief ervaren en vanuit een fijne vibe je groeimogelijkheden ontdekken, in sha Allah. Dan rest mij nu alleen nog maar jou enorm te bedanken voor je deelname aan deze training. Moge Allah SWT Zijn rahma over je laten neerdalen en ik wens je veel succes op je reis naar zelfliefde en persoonlijke groei. Heb een mooie dag en Allah m3aak.

