



## Week 32: Wat Werkt Wel Woorden

### Warming-up

Ga rechtop zitten of ga even staan. We komen even in beweging:

- Doe je armen recht omhoog.
- Beweeg je armen naar links en laat ze een keer bouncen als ze horizontaal zijn. Beweeg ze daarna via boven naar rechts en laat ze ook daar een keer bouncen. Dus links links, rechts rechts. Herhaal beide kanten vier keer.
- Beweeg je armen daarna op dezelfde manier van links naar rechts (via boven), zonder te bouncen.
- Laat je armen zakken en beweeg je handen naar links op schouderhoogte. Klap twee keer in je handen. Beweeg ze daarna via onder naar rechts op schouderhoogte en klap weer twee keer in je handen. Herhaal beide kanten weer vier keer.
- Geef nu jezelf schouderklopjes door met je rechterhand op je linkerschouder twee klopjes te geven. Doe hetzelfde daarna met je linkerhand op je rechterschouder. Herhaal ook dit vier keer.

Zowel je lichaam als je geest is nu geactiveerd. Goed begin van de les!

### Training

Er zijn woorden die je regelmatig gebruikt, vaak onbewust, die je weinig energie geven. Het is goed om je bewust te worden van deze woorden én te leren welke woorden je kunt gebruiken om wel energie te ervaren. Je ziet hieronder vier energielurpers die we ombuigen naar Wat Werkt Wel Woorden:

Maar → en

Moeten → gaan, kunnen, willen, doen

Moeilijk → uitdagend

Proberen → doen

- Formuleer vier zinnen, het liefst zinnen die je zelf regelmatig gebruikt of die je veel om je heen hoort, met de energielurpers.
- Buig deze zinnen nu om met de Wat Werkt Wel Woorden.
- Merk je verschil in de energie die deze zinnen met zich meebrengen? Wat voor verschillen merk je?
- Schrijf nog eens vier zinnen op waarbij je gebruikmaakt van de Wat Werkt Wel Woorden.
- Is er een woord waar jij het meeste energie van krijgt of die je het meest aanspreekt? Zo ja, welke?
- Het gebruiken van de energielurpers gebeurt vaak onbewust. Een oefening als dit kan je er meer bewust van maken. Het zal je de komende dagen waarschijnlijk gaan opvallen wanneer je deze woorden gebruikt. Daarnaast kan je zelf nog acties formuleren om je er bewuster van te worden. Kan je een aantal acties opschrijven? Bij deze een klein beginnetje:
  - Als ik mijzelf erop betrap een energielurper te gebruiken, dan zal ik de zin herhalen (eventueel in mijn hoofd) met Wat Werkt Wel Woorden.
  - Als ik iemand anders een energielurper hoor gebruiken, dan ga ik de zin in mijn hoofd herhalen met Wat Werkt Wel Woorden.
  - ...



## Cooling down

We hebben dit al een keer eerder geschreven bij een cooling down: het uitvoeren van een concrete, simpele opdracht kan ervoor zorgen dat je even stopt met nadenken over al het andere dat in je hoofd kan rondspoken. Daarom deze cooling down weer eens een opdrachtje: verplaats in drie verschillende ruimtes in of om je huis (de tuin of het balkon mag dus ook) drie voorwerpen. Je kunt ze in de betreffende ruimte verplaatsen of je verplaatst ze naar een andere ruimte. Goed gedaan!

**Bedankt voor je komst en tot ziens bij de volgende Mentale Fitness les.**