



zondag, november 13, 2022

WEEKEND RESET FORMULIER

Naam

angelique lammertink

Email

angelique_73@live.nl

Datum

Sunday, November 13, 2022

Hoe goed heb ik me gehouden aan mijn eigen routines, commitments, opdrachten etc.?

Lichaam / Gezondheid	Meestal wel
Spiritualiteit / Zingeving	Meestal wel
Relaties / Liefde	Meestal wel
Business / Financiën	Meestal wel

Hoe staat het er voor deze week? (voordat je het RESET formulier hebt ingevuld)

	Nearly dead / Moedeloos	Awake / Wakker geschud	In the game / Neutraal	On fire / Gemotiveerd	Bulletproof / Committed
Lichaam / Gezondheid				✓	
Spiritualiteit / Zingeving				✓	
Relaties / Liefde				✓	
Business / Financiën				✓	

Wat ging er goed deze week?

Ik lag de meeste dagen idd om 10 uur in bed
Ik ben dagelijks met huiswerk bezig geweest (zelfs te veel
Ik heb twee aanvragen gehad voor een gesprek
Ik heb mijn site voor een groot stuk aangepast waardoor de PRM meer op 1 is komen te staan

**Welk focusgebied ga je deze week RESETTEN?
Oftewel: over welk van de 4 gebieden gaat deze Wekelijkse RESET Rapportage**

R - Reality

Ik had 2 aanvragen, 1 moet ik nog horen omdat ze ook met Alex een gesprek heeft en daarna een beslissing wil nemen en 1 wilde perse eerst de prijs weten en of het wel vergoed werd. Na mijn mail met uitleg zei ze dat ze toch maar eerst naar de dokter ging. Hier heb ik ook op geantwoord dat dat altijd slim is om eerst te doen, zodat ze, want ik was al overtuigd, erna weet dat er niets mis is en het wel DPS moet zijn. En als ze dan te horen heeft gekregen dat er niets meer aan te doen is, ze me dan altijd nog kan contacten.

Helaas is het me niet gelukt om echt iedere dag om 10 uur te liggen, ik ben zo lekker met mijn bedrijf bezig geweest, dat het soms nog wel eens te laat werd.

Ik ben door de weeks iedere dag om 5 uur opgestaan op de ene dag na dat ik pas om half 1 naar bed ging toen heb ik de wekker uit gezet en was ik uit mezelf om 7 uur wakker. Hierna netjes met rode lamp geprimed, gesport, koude douche en in de auto podcast of affirmaties. Ik heb van de week weer voor het eerst na lange tijd met plezier en trots naar mezelf in de spiegel kunnen kijken.

Van de week lekker gebokst en had verwacht dat ik heel veel spierpijn zou hebben, maar net zo als met de Body en Mind retraite was dat goed te doen. Dus gaat het toch met sporten beter dan verwacht. Ik merk dat er nog meer emoties dwars zitten. Hierover gesproken met collega en gelijk een afspraak gemaakt voor reset. Er zit schijnbaar toch nog veel oude woede vast en hoop dat we samen naar de echt donkere emoties kunnen. Ik was jarig en mijn zoon ging vanuit school naar zijn vriendin, terwijl hij bij mij woont en ik er vanuit ging dat wij samen zouden eten, tot nu toe gingen wij met een verjaardag altijd uit eten. Dus hier kwamen veel negatieve emoties bij. Vond het ook heel raar dat zn vriendin dan niet ook gewoon naar mij kwam en ze hier zouden zijn. Ik voel me nu echt alleen zijn huishoudster, Ik ga dit als ik hem weer zie wel uitspreken want vind het het echt chill.

E - Emotions

Ik voel me woedend, boos, verdrietig, in de steek gelaten, alleen, te kort gedaan, geërgerd, gefrustreerd, geïrriteerd, niet goed genoeg, dom, Ik voel me blij, trots, krachtig, leergierig, geliefd, sterk, vastberaden

S - Switch

Ik ga iedere dag om 10 uur naar bed en daar voel ik me heel goed bij.

Mijn cadeautje uit de stront is dat ik nu weer meer duidelijkheid heb over mijn emoties.

Ik ga boks spullen bestellen en de lessen inplannen.

Ik ga stacken over woede, kijken wanneer ik me nog meer woedend voelde.

Het gaat super met mijn routines en ik voel me er ook goed bij.

Ik heb een goede planning gemaakt voor mijn huiswerk, zodat het dagelijks ook niet te veel gaat worden.

E - Eliminate

Mijn negatieve gedachten over mezelf.

Mijn hardheid tegenover mezelf

Te veel tijd aan huiswerk besteden

T = Train

Ik ga iedere dag om 10 uur naar bed

Ik heb een goede planning gemaakt voor het huiswerk, prio is nu mijn 1e online programma

Iedere dag verstil ik in de ochtend en avond

Ik heb box spullen besteld

Na het toepassen van deze RESET :

Voel ik me:	On fire / Gemotiveerd
--------------------	-----------------------

Toestemming

Ik geef toestemming om mij een kopie van dit formulier toe te sturen

Wil je nog iets kwijt? Deel dat dan hier. Heb je nog een vraag? Plaats deze dan in de Vraag & Antwoord Groep in de Pijn Reset Methode Tribe (linkje staat hieronder).

Mijn inzichten: Dat ik super blij ben met mijn routines en dat ik na aanleiding daarvan ook echt wel verschil zie in de spiegel en ook van de mensen om me heen hoor dat ik er relaxter uit zie. Ik merk het ook aan de rugpijn, die al veel minder is gelukkig.

Dat ik toch nog te streng ben voor mezelf qua sport, werk en huiswerk en daarin ook ga kijken wat ik nog meer kan veranderen, zodat het relaxter wordt voor mezelf. Dat er woede in mij vast zit, waarvan ik geen weet had tot de retraite, waardoor ik een proefles boksen had ingepland (om te kijken of dat zou gaan lukken met artrose vingers, maar ging prima). Ik heb afgelopen week een collega gesproken waarmee ik een reset voor mezelf heb ingepland en ik ga stacken.

Ik ben echt al heel goed bezig en daar daarvoor mag ik trots op mezelf zijn