

FRIENDLY EYES WORKS



Hoe je een eigen groep kunt opzetten

1. Kies een inspirerende naam en afbeelding voor de groepsapp
2. Iedereen begint met praktijkdag 1 op dezelfde dag.
3. De hele groep commiteert zich om dagelijks 5 minuten te oefenen in de ochtend en 2 tot 5 minuten in de avond. Geen dagen overslaan en/of stapelen... één dag tegelijk.
4. Elk individu stuurt dagelijks een app in de groepsapp, direct na de ochtendtraining van 5 minuten. Je app: Dag 1 #friendlyeyes (Dag 2, Dag 3 etc.)
5. De enige verwachting naar elkaar is dat je 6 weken lang dagelijks oefent en direct na je ochtendtraining een app stuurt. Er zijn geen andere verantwoordelijkheden naar elkaar toe.
6. Organiseer aan het einde van de Discover-cursus een videogesprek met de groep om te luisteren en te leren van elkaars ervaringen.

Tips van Jackie

- Houd de groeps grootte tussen 2 en maximaal 6 personen. Als je besluit daarboven te gaan, kan het overweldigend aanvoelen omdat iedereen elke dag een app stuurt.
- Als je aan de bovenstaande regels houdt, is er verantwoording, plezier en steun je elkaar.
- In de Power and Love groep (5 van ons, waaronder ikzelf en de ambassadeurs van Friendly Eyes) zijn we ook begonnen met het versturen van inspirerende korte teksten en af en toe een muziekvideo om de energie hoog te houden en een nog diepere verbinding tussen ons te creëren.
- Iedereen behoort zich vrij te voelen en vooral niet verplicht om wel of niet iets inspirerends te sturen naast de dagelijkse app. Want ruimte en vriendelijkheid is de naam van het spel!
- Ik raad sterk aan dat alle deelnemers van tevoren afspreken wat er gebeurt als iemand regelmatig vergeet te appen en/of te oefenen. Een eenvoudige manier om dit op te lossen is af te spreken dat als iemand meer dan twee keer een dag mist, hij/zij de groep zal verlaten. Als je beslist de groep te verlaten, stuur een vriendelijk bericht om dit te melden en om ze succes te wensen. De groep doet hetzelfde terug. Op die manier voelt iedereen zich op zijn gemak, verantwoordelijk en geaccepteerd.
- Falen bestaat niet, er zijn alleen keuzes. We vellen geen oordeel, wat er ook gebeurt.