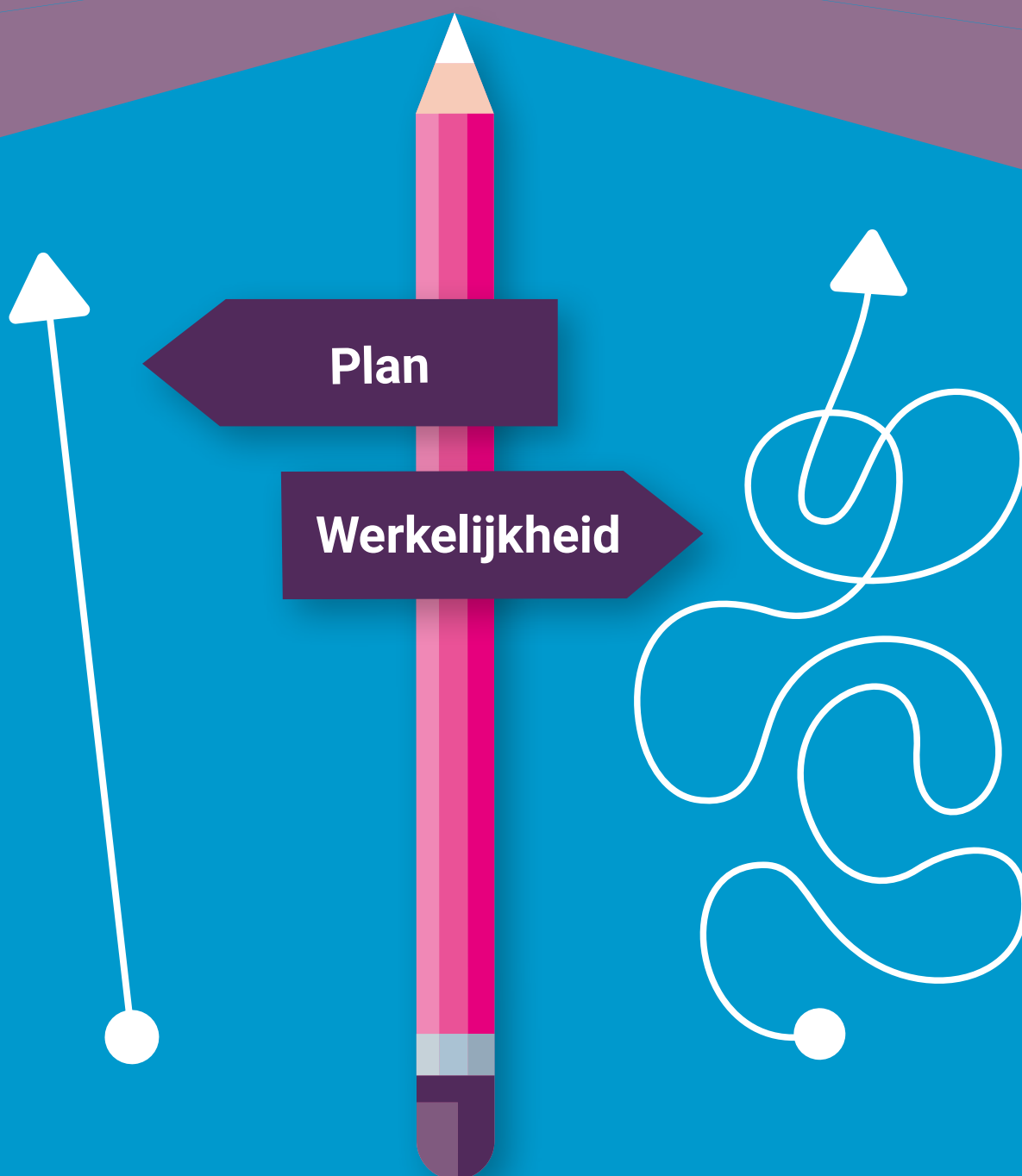


Versterk je veerkracht

Groei als mens en professional





Inhoud

Inleiding	4
1. Waarden verhelderen	7
Wat zijn waarden?	8
Oefeningen	9
Vooruitblik	16
2. Toegewijde actie	17
Waarden omzetten naar gedrag	17
Oefeningen	18
Vooruitblik	21
3. Het keuzepunt	22
Vermijden	24
Oefeningen	25
Vooruitblik	29
4. Aandachtig aanwezig zijn	30
Waar is je aandacht?	30
Oefeningen	31
Vooruitblik	34
5. Gedachten opmerken	35
Werking van ons brein	36
Metafoor: de waterval	36
Oefeningen	37
Vooruitblik	40
6. Actieve acceptatie	41
Feel the fear and do it anyway!	41
Oefeningen	42
Metafoor: loslaten in plaats van vechten	45
Vooruitblik	46



7. Een ruime en flexibele zelfbeleving	47
Ontdek dat je meer bent dan je zelfbeeld	47
Het observerende zelf	49
Oefeningen	50
Vooruitblik	54
8. Zelfcompassie	55
Vriendelijk zijn voor jezelf	55
Oefeningen	56
Vooruitblik	58
Accept, Commit and Take action	59
Tot slot	60
Boekentips	61
Kijktips	61



Inleiding

In de westerse maatschappij waarin wij leven wordt geluk vaak gezien als hét doel waar iedereen mee bezig zou moeten zijn. De drang om gelukkig te willen of zelfs te móéten zijn, kan een groot deel van je leven beheersen. Het streven naar geluk kan echter het tegenovergestelde opleveren en je soms juist ongelukkig of ontevreden maken. Het kan ook zijn dat geluk, door omstandigheden, erg ver van je af staat. Wat is geluk eigenlijk? Psycholoog Martin Seligman, grondlegger van de positieve psychologie, maakt onderscheid tussen drie vormen van geluk: een plezierig leven, een goed leven en een betekenisvol leven.

Bij een **plezierig leven** spreken we van het ervaren van positieve gevoelens, bijvoorbeeld wanneer je samen met je vrienden een gezellige avond beleeft. Een fijn moment dat je even gelukkig maakt en waar je met warme gevoelens op terugkijkt.

Een **goed leven** en een **betekenisvol leven** gaan over dingen doen waar je goed in bent, waarvan je in 'flow' komt, die waardevol voor je zijn en die bijdragen aan iets groters dan jijzelf. Dat lijkt wellicht een grote opdracht, maar kan juist ook in kleine dingen zitten. Zo kan het helpen van je buurjongen met zijn huiswerk een heel waardevolle activiteit zijn voor zowel hem als jouzelf.

Het blijkt dat het bewust kiezen voor wat waardevol of zinvol is, kan leiden tot het ervaren van meer geluk in je leven.





Hoe maak je nu dit soort keuzes? Het is niet altijd makkelijk om te kiezen voor wat voor jou belangrijk en waardevol is. Iedereen ervaart belemmeringen in het leven in de vorm van moeilijke gedachten, gevoelens of gebeurtenissen. Denk bijvoorbeeld aan de spanning die je kunt voelen en belemmerende gedachten die je kunt ervaren bij een sollicitatiegesprek of een eerste date. Deze situaties zijn tegelijkertijd belangrijk en uitdagend. In dit werkboek ontdek jij tools die kunnen helpen anders om te gaan met obstakels die je tegenkomt. Je krijgt meer ruimte om te focussen op wat jij echt belangrijk en waardevol vindt.

Het werkboek is gebaseerd op **Acceptatie and Commitment Training**, afgekort **ACT**. Dit is een wetenschappelijk onderbouwde coachmethode die tot doel heeft om jouw psychologische flexibiliteit, oftewel jouw veerkracht, te vergroten. We geloven erin dat ACT veel voor je kan betekenen tijdens jouw studietijd bij Fontys en daarna. Je kunt veel bereiken door hier zelfstandig aan te werken. Echter, kan het ook zijn dat je een vraag hebt waarbij ondersteuning nodig is. Dan verwijzen we graag naar Fontys Helpt, zie het laatste hoofdstuk in dit werkboek.

Je gaat verschillende vaardigheden trainen. In dit werkboek vind je per vaardigheid steeds meerdere oefeningen om mee aan de slag te gaan. Probeer ze uit en ontdek wat werkt voor jou.

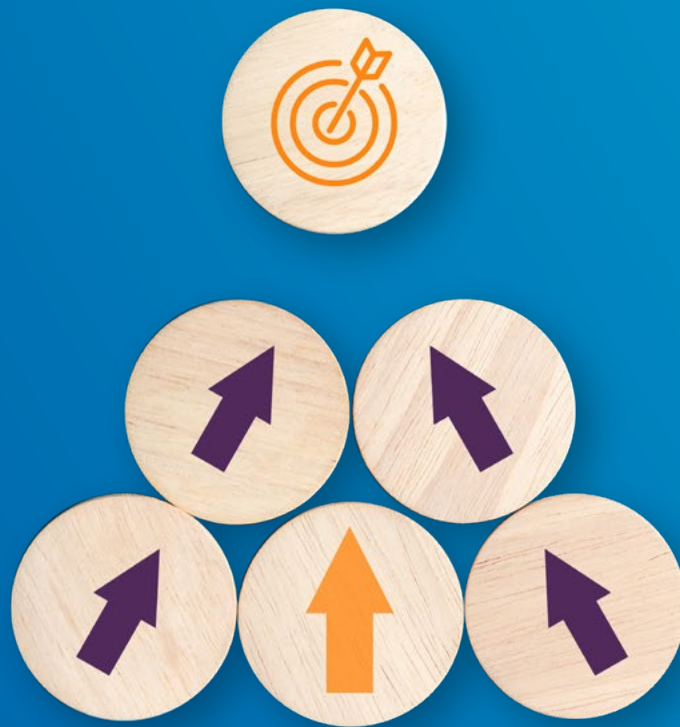




Wat je leert binnen de ACT-vaardigheden:

- Waarden verhelderen: je onderzoekt wat voor jou belangrijk, zinvol en waardevol is, je formuleert jouw waarden en ervaart hoe deze waarden je inspiratie en richting geven.
- Toegewijde actie: je leert jouw waarden vertalen naar concreet gedrag en gaat hiermee aan de slag.
- Aandachtig aanwezig zijn: je traint om met je aandacht in te zoomen en uit te zoomen; om je aandacht naar het hier-en-nu te brengen.
- Gedachten opmerken: je leert afstand te nemen van je gedachten en te onderscheiden of gedachten nuttig en helpend zijn of juist niet.
- Actieve acceptatie: je leert open te staan voor alles wat je ervaart, inclusief de ongemakkelijke gevoelens waar we vaak voor wegvlugten of tegen vechten.
- Ruime en flexibele zelfbeleving: je leert dat je in verschillende omstandigheden anders mag reageren; je leert dat je zelfbeleving meer is dan de verhalen over jezelf en de regels die je jezelf oplegt.
- Zelfcompassie: je traint om wat vriendelijker te zijn voor jezelf, vooral als je het moeilijk hebt, want vaak zijn we juist dan erg streng voor onszelf.

Achter in het werkboek vind je per vaardigheid kijktips met links naar informatieve filmpjes en oefeningen. Ook vind je er boekentips om je verder te verdiepen in ACT.



1. Waarden verhelderen

“Ik weet wat ik belangrijk vind”

Als je in beweging wilt komen en een leven wilt leiden waarin je dingen doet die voor jou zinvol zijn, helpt het om eerst duidelijk te krijgen wat je echt belangrijk en waardevol vindt. Je hebt dan namelijk een richting. Deze richting helpt je ook om op koers te blijven als er obstakels komen onderweg, bijvoorbeeld in de vorm van moeilijke gedachten en gevoelens. Vaak hebben we de neiging te focussen op wat er niet goed is, zonder dat we ons bewust zijn van wat we dan wél willen.

In dit hoofdstuk ga je aan de slag met het verhelderen van jouw waarden, die dingen die jij belangrijk, zinvol en waardevol vindt.



Wat zijn waarden?

Waarden zijn de diepere, persoonlijke overtuigingen die beschrijven wat je belangrijk vindt in je leven. Het zijn drijfveren achter je gedrag. Jouw waarden kunnen verschillen per levensgebied. Zo kan een waarde die belangrijk voor je is in je privéleven bijvoorbeeld minder nadrukkelijk aanwezig zijn in je studie of werk.

“**It's not hard to make decisions,
once you know what your values are**
Roy Disney

Waarden dienen als een kompas. Een kompas gebruik je om je richting te bepalen en koers te houden tijdens het reizen. Zo kun je jouw waarden bijvoorbeeld inzetten om te bepalen welke richting je op wilt met jouw studie en hoe je jouw studententijd wilt doorbrengen. Jouw waarden geven aan hoe jij wilt zijn en welke keuzes je wilt maken.

Waarden zijn niet hetzelfde als doelen. Achter eenzelfde doel kunnen verschillende waarden zitten. De ene persoon studeert bijvoorbeeld om kennis op te doen, een ander voor de status van een diploma en weer iemand anders voor de vrijheid die het studentenleven biedt. Daarnaast verschillen waarden van doelen, doordat je doelen kunt afvinken; een doel is behaald, klaar, 'af'. In waarden investeer je blijvend tijd, aandacht en energie. Nadat een doel bereikt is, blijven de bijbehorende waarden belangrijk.

Waarden zijn ook geen regels. Waarden zijn een uitdrukking van een verlangen, wens of ideaal. Ze zijn flexibel, geven energie en kunnen als inspiratie dienen. Regels hebben vaak een hoog 'moet-gehalte', zijn meer rigide, kosten vaak energie en kunnen tot stress of schuldgevoelens leiden. Je kunt nagaan of je te maken hebt met een waarde of een regel door jezelf af te vragen: geven de woorden mij energie en inspiratie of eerder een gevoel van moeten of stress?



In contact staan met je waarden helpt je om:

- keuzes te maken;
- trouw te zijn aan jezelf;
- jezelf te motiveren tot moeilijke dingen;
- je energiek en levendig te voelen;
- werkgeluk te vinden in een omgeving die bij je past;
- veerkrachtiger in het leven te staan.

Oefeningen

Stap 1. Waarden verkennen

Door meer stil te staan bij wat je belangrijk en waardevol vindt, word je bewust van de waarden die voor jou belangrijk zijn. Onderstaande drie oefeningen helpen je dit te ontdekken. Je kunt één of meerdere oefeningen maken voordat je naar stap 2 gaat.

Oefening 1: Waardevolle beelden

Pak, als je de mogelijkheid hebt, je telefoon en blader door de foto's die je afgelopen maand hebt gemaakt. Kies minimaal drie en maximaal zeven foto's waarop iets te zien is dat jij belangrijk vindt. Het kan een persoon, moment, ervaring of gevoel zijn. Het is een beeld van iets dat jouw studie/ stage/ werk waardevol maakt, wat jij belangrijk vindt, wat jouw studie/ stage/ werk zin geeft.

Het gaat niet om de perfecte foto, maar om waar deze foto voor staat. Zet uiteindelijk drie tot zeven foto's op een rij. Beschrijf per foto waar deze voor staat, wat hierin zo waardevol is voor jou. Je krijgt dan een overzicht van de dingen die jij belangrijk vindt in je studie/ stage/ werk.

Een variant op deze oefening is om komende week iedere dag bewust een foto te maken van een waardevol moment of een waardevolle plek. Het gaat hierbij ook niet om een perfecte foto, maar om waar deze foto voor staat. Zet uiteindelijk drie tot zeven foto's op een rij. Beschrijf per foto waar deze voor staat, wat hierin zo waardevol is voor jou. Je krijgt dan een overzicht van de dingen die jij belangrijk vindt in je studie/ stage/ werk.

Neem de waarden die je ontdekt mee naar stap 2.



Foto	Korte beschrijving foto: wat je op de foto ziet	Wat waardevol is aan deze foto, waar deze foto voor staat.
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		



Oefening 2: Schrijf je eigen speech

Je zet een stap in de toekomst, stel je voor:

- A. het is jouw diploma-uitreiking!
- B. je bent vijf jaar verder en je gaat voor langere tijd weg. Misschien ga je voor twee jaar in het buitenland studeren of ga je er werken of je gaat een lange reis maken!
- C. jij viert jouw 30ste verjaardag!
- D. 12,5-jarig jubileum op je werk!
- E. je gaat met pensioen!

Kies een van deze situaties.

Het is feest en jij wordt toegesproken door twee personen die belangrijk en dierbaar voor je zijn; iemand uit je studie/ stage/ werk én iemand uit je privé-omgeving. In de speeches kijken zij terug op jouw studie-/werkperiode. Bedenk door wie je toegesproken zou worden en schrijf zelf de speeches die zij voor je uitspreken (indicatie: half tot een heel A4, maar een treffende alinea is ook prima). Baseer je niet op de realiteit, op wat je denkt dat haalbaar is: droom! Als alles was gegaan zoals jij het graag zou willen: wat deed je dan wel en wat niet? Wat heb je betekend voor anderen? Hoe kwam het dat je hem of haar zo goed geholpen hebt?





Lees de speeches door en bekijk de waarden op de volgende bladzijde.

Welke waarden klinken in jouw speeches door?

Neem deze waarden mee naar stap 2.



Oefening 3: Waarden sorteren en kiezen

Je kunt deze oefening doen per levensgebied (studie/ stage/ werk) of in het algemeen voor je leven. Werkwijze:

- In de tabel op de volgende bladzijde staan waarden. Dit is geen volledige lijst, wel een uitgebreide lijst.
- In de tabel hieronder zie je drie kolommen: Niet belangrijk, Belangrijk, Zeer belangrijk.
- Start met het sorteren van de waarden op basis van hoe belangrijk ze voor jou zijn. Probeer hierin zo eerlijk mogelijk tegen jezelf te zijn. Je mag de betekenis van de waarden zo interpreteren als deze voor jou het beste werkt.
- Neem de waarden die je hebt opgeschreven in de kolom 'Zeer belangrijk' mee naar stap 2.



In het algemeen of binnen het levensgebied:

Niet belangrijk	Belangrijk	Zeer belangrijk



Aandacht, Aardig zijn, Actie, Affectie, Afronding, Altruïsme, Ambitie, Amusement, Assertiviteit, Authenticiteit, Autonomie, Avontuur, Balans, Barmhartigheid, Bekwaamheid, Bereikbaarheid, Bescheidenheid, Bescherming, Betrokkenheid, Betrouwbaarheid, Bevrijding, Bewustzijn, Bezieling, Bloei, Collegialiteit, Comfort, Communicatie, Compassie, Competitie, Concentratie, Continuïteit, Creativiteit, Daadkracht, Dankbaarheid, Dapperheid, Degelijkheid, Deskundigheid, Deugdzaamheid, Dienstbaarheid, Discipline, Doelgerichtheid, Duidelijkheid, Duurzaamheid, Eenheid, Eenvoudigheid, Eerlijkheid, Effectiviteit, Efficiëntie, Eigenheid, Energiek, Enthousiasme, Erbij horen, Erkenning, Essentie, Fijnzinnigheid, Flexibiliteit, Geborgenheid, Geduld, Geestkracht, Gehoorzaamheid, Geleerdheid, Gelijkwaardigheid, Geloof, Geluk, Gemak, Genegenheid, Genieten, Genuanceerdheid, Gevoeligheid, Gezag, Gezamenlijkheid, Gezondheid, Gratie, Groei, Gul zijn, Handigheid, Harmonie, Heelheid, Hulpvaardigheid, Humor, Inlevingsvermogen, Innerlijke vrede, Innovatief, Inspiratie, Integriteit, Intimiteit, Inzet, Inzicht, Kalmte, Kennis, Klantgerichtheid, Klantvriendelijkheid, Kunstzinnigheid, Kwaliteit, Leiderschap, Leraarschap, Levendigheid, Levenslust, Liefde, Loyaliteit, Mededogen, Meesterschap, Meeveren, Mildheid, Mindfulness, Moed, Mogelijkheden, Mondigheid, Muzikaliteit, Naastenliefde, Nauwkeurigheid, Nederigheid, Nieuwsgierigheid, Nuchterheid, Onafhankelijkheid, Onbaatzuchtigheid, Ondernemend, Ondersteuning, Ontdekken, Onthechting, Ontmoeten, Ontspanning, Ontvouwen, Ontwikkeling, Ontzag, Onvoorwaardelijk, Openheid, Oprechtheid, Optimisme, Orde, Originaliteit, Overgave, Overvloed, Passie, Persoonlijke ontwikkeling, Pionieren, Plezier, Prestatie, Professionaliteit, Puurheid, Rationaliteit, Rechtvaardigheid, Respect, Resultaatgerichtheid, Rijkdom, Rust, Samenwerken, Samen zijn, Schenken, Schoonheid, Sensualiteit, Seksuele expressie, Simpelheid, Solidariteit, Souplesse, Soevereiniteit, Speelsheid, Spiritualiteit, Spontaniteit, Stabiliteit, Stilte, Structuur, Tederheid, Tevredenheid, Toegankelijkheid, Toewijding, Tolerantie, Traditioneel, Transformatie, Troost, Trouw, Uitdaging, Uitmuntendheid, Uniformiteit, Veelzijdigheid, Veerkracht, Veiligheid, Verantwoordelijkheid, Verbeeldingskracht, Verbetering, Verbinding, Verbondenheid, Verdraagzaamheid, Vergeving, Vernieuwing, Vertrouwen, Vindingrijkheid, Virtuositeit, Vitaliteit, Volharding, Volmaaktheid, Vrede, Vreugde, Vriendelijkheid, Vriendschap, Vrijgevigheid, Vrijheid, Vrolijkheid, Waardering, Waardevol, Waardevrij, Waardigheid, Waarheid, Welzijn, Wijsheid, Zekerheid, Zelfacceptatie, Zelfbeheersing, Zelfbehoud, Zelfkennis, Zelfstandigheid, Zelfvertrouwen, Zelfzorg, Zingeving, Zorgvuldigheid, Zorgzaamheid



Stap 2. Waarden kiezen en prioriteren

In stap 1 heb je verkend wat jij waardevol vindt. In deze tweede stap ga je kiezen welke waarden voor jou het meest belangrijk zijn in de levensgebieden studie/ stage/ werk.

Oefening 4: Jouw waarden top 5

Op welke waarden kwam je bij oefening 1, 2 en/of 3 uit? Selecteer hieruit de vijf belangrijkste waarden. Doe dit door bijvoorbeeld steeds waarden weg te strepen. Stel jezelf de vraag 'wat als ik nu moet kiezen en ik één waarde weg moet strepen?' Ga zo door tot je nog vijf waarden over hebt.

Orden de gekozen waarden in een top 5 op volgorde van belangrijkheid. Zet op 1 de waarde die je het meest belangrijk vindt. Vraag jezelf af: zijn al deze waarden op dit moment voldoende aanwezig in mijn leven?



	Waarde	Voldoende aanwezig in mijn leven? Ja/Nee
1		
2		
3		
4		
5		



Stap 3. Waarden vastleggen

In stap 2 heb je bepaald wat jouw waarden top 5 is.

In deze stap ga je deze waarden vastleggen.

Oefening 5: Een aansprekende reminder

Leg jouw persoonlijke waarden voor jezelf vast op een voor jou aansprekende manier. Dit kun je doen door iets te maken, iets te doen of iets te kopen. Denk bijvoorbeeld aan een moodboard, een tekening, een schilderij, een (foto)collage, een acroniem, een gedicht, een lied, een achtergrondfoto op je telefoon, een post-it op je spiegel, een sleutelhanger, enz.

Stap 4. Waarden omzetten in gedrag

In deze laatste stap ga je acties koppelen aan jouw waarden top 5 en voer je deze acties uit. Belangrijk hierbij is dat je jezelf toestaat te ervaren en te leren. En vier je actie, ongeacht de uitkomst. Kleine stappen in een betekenisvolle richting kunnen op termijn een groot verschil maken.

Oefening 6: Waarden in actie

Bekijk jouw waarden top 5 (uit oefening 4) en werk per waarde uit:

- Wat doe je al waar je tevreden mee bent en wat wil je graag blijven doen?
- Wat doe je (nu) nog niet en waar zou je binnen deze waarde nog meer in willen investeren?

Bijvoorbeeld

Waarde	Wat doe ik al en wil ik blijven doen?	Waar wil ik bij deze waarde in investeren?
Assertiviteit	Ik durf in een-op-een-gesprekken met mijn coach te zeggen wat ik moeilijk vind.	Ik wil dit ook kunnen aangeven bij mijn groepsleden.



	Waarde	Wat doe ik al en wil ik blijven doen?	Waar wil ik bij deze waarde in investeren?
1			
2			
3			
4			
5			

Kijk eens naar je naar wat je hebt ingevuld. Welke conclusies trek je hieruit?
Tot welke voornemens leidt dit?

Vooruitblik

Waarden zijn persoonlijk en beschrijven wat jij belangrijk vindt in je studie/ stage/ werk/ leven. Waarden geven betekenis aan je leven; als je je waarden gebruikt als kompas, kom je nooit op een plek waar je niet wilt zijn.

Als het goed is, heb je nu meer zicht op je waarden; je weet wat jij belangrijk vindt. Echter, weten wat je belangrijk vindt, verandert je leven nog niet. Het gaan handelen naar deze waarden maakt dat deze meer aanwezig zijn in je leven. Dat komt in het volgende hoofdstuk aan bod: toegewijde actie.



2. Toegewijde actie

“Ik kies bewust wat ik doe”

Waarden omzetten naar gedrag

De vaardigheid ‘waarden verhelderen’ helpt je om zicht te krijgen op de dingen die echt belangrijk voor je zijn. Maar weten wat je belangrijk vindt, verandert je leven nog niet. Als je deze waarden gaat omzetten in acties, zorg je ervoor dat deze ook meer aanwezig zijn in je leven. Dat heet ‘toegewijde actie’ en is een vaardigheid die je kunt trainen.

In de praktijk blijkt dat het niet zo gemakkelijk is om te gaan handelen naar je waarden. Daarom is het belangrijk om klein te beginnen. Begin je klein, dan doe je sneller succeservaringen op, wat je vertrouwen geeft en motiverend werkt om door te gaan.



Bij de vaardigheid 'waarden verhelderen' heb je jouw waarden verkend (stap 1), gekozen (stap 2) en vastgelegd (stap 3). Je bent gestart met de vierde stap, namelijk 'waarden omzetten in gedrag'. In dit hoofdstuk ga je hiermee verder. De oefeningen helpen je om tot toegewijde actie te komen.

“You are what you do, not what you say you'll do.
C.G. Jung

Oefeningen

Oefening 7: De gedroomde zet

We hebben allemaal wel bepaalde dromen over wat we graag zouden willen in de toekomst, maar wat we tegelijkertijd heel spannend vinden. In deze oefening ga je deze dromen voor jezelf opschrijven.

Bedenk eens wat voor jou echt een gedroomde zet zou zijn, een sprong in het diepe, iets wat je normaal gesproken nooit zou doen. Droom je er weleens van om iets te doen en komen er een heleboel redenen in je op om dat niet te doen? Schrijf je droom dan eens op:

Iets wat ik heel graag zou willen doen en waar ik tegelijkertijd als de dood voor ben:





Je hoeft niet direct iets met jouw gedroomde zet te doen. Laat je mogelijk belemmerende gedachten maar doorratelen, terwijl je ook erkent dat deze dappere daad iets is wat je eigenlijk heel graag zou willen doen.



Oefening 8: Stappenplan

In deze oefening word je uitgenodigd om kleine stappen te bedenken waarmee je kunt investeren in één of meerdere waarden die de afgelopen tijd wat te weinig aandacht heeft/hebben gehad. Het blijkt dat als je drie dagen achter elkaar in een bepaalde waarde investeert, het al meer een gewoonte wordt en daardoor makkelijker vol te houden is.

1. In welke waarde(n) wil jij de komende dagen gaan investeren? Schrijf deze op.
Mijn waarde(n):





2. Bedenk nu drie kleine stappen die in het teken staan van deze waarde(n). Zorg dat het concrete, haalbare stappen zijn (max. 30 minuten tijdsinvestering). Houd het klein, het gaat er niet om dat je direct grote resultaten gaat bereiken, maar dat je aan het investeren bent in jezelf, stap voor stap.



Mijn stappen:

Stap 1	
Stap 2	
Stap 3	

3. Sta vervolgens stil bij hoeveel vertrouwen je hebt dat je deze stap daadwerkelijk gaat zetten (0 = geen vertrouwen, 10 = alle vertrouwen). Scoor je lager dan de 7? Waarschijnlijk heb je de lat dan nog wat hoog gelegd. Probeer de stap in dat geval wat kleiner te maken, zodat je meer vertrouwen hebt in het daadwerkelijk uitvoeren ervan.



Mijn vertrouwen in de uitvoering van mijn stappen:

Stap 1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Stap 2	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Stap 3	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____



- Denk tot slot na over obstakels die je mogelijk gaat tegenkomen bij het zetten van deze stappen en hoe je deze kunt tackelen.



Mijn obstakels en hoe ik hiermee wil omgaan:

Stap 1	
Stap 2	
Stap 3	

- Bekijk de antwoorden op bovenstaande vragen en bepaal: wanneer ga ik welke stap zetten?

Vooruitblik

Waarden zorgen voor motivatie. Als je iets belangrijk vindt (waarde), ben je bereid er tijd, aandacht en/of energie in te steken. Je hebt nu gewerkt aan het omzetten van waarden in concrete acties en ervaren hoe belangrijk het is om stap voor stap toegewijde actie te ondernemen. Het volgende hoofdstuk, 'Het keuzepunt', gaat dieper in op wat je tijdens deze acties ervaart en welke obstakels je kunt tegenkomen. Soms kunnen gevoelens van twijfel, ongemak of angst je verleiden tot keuzes die niet in lijn zijn met je waarden. Dagelijks sta je voor momenten waarop je, vaak onbewust, keuzes maakt die bepalen of je dichterbij je waarden komt of er juist verder vanaf beweegt. Het volgende hoofdstuk geeft inzicht in die keuzemomenten, zodat je meer bewuste keuzes kunt maken.



3. Het keuzepunt

"Ik pauzeer om bewust te kiezen"

Als je zicht hebt op je eigen waarden kun je waardengerichte stappen zetten. Dat heet 'naar je waarden toe bewegen'. Dit is niet altijd makkelijk en lukt lang niet altijd. We komen allemaal obstakels tegen in ons leven. Situaties die we lastig vinden, omstandigheden, negatieve gedachten en gevoelens. Soms houden die je tegen om richting je waarden te bewegen en beweeg je juist 'van je waarden af'.



Dagelijks kom je momenten tegen waarop je op een 'keuzepunt' staat. Dit keuzepunt bestaat uit twee richtingen, je kunt naar je waarden toe of van je waarden af bewegen. Je zou het ook als 'ervaren' of 'vermijden' kunnen zien. Zo staat ook Jessica voor de keuze:

Jessica ergert zich aan de medestudenten in haar projectgroep. Er is vaak iemand afwezig, werk wordt te laat aangeleverd of ze vindt het werk van anderen niet goed genoeg. Jessica wil assertiever zijn, maar dit aanpakken roept veel lastige gedachten en gevoelens op. Gedachten als "ik kan het niet", "ik moet het maar zo moet laten" en "het hoort erbij" spoken door haar hoofd. Ze voelt zich soms angstig en ook verdrietig en boos dat ze er niets van zegt. Ze bedenkt steeds hoe ze het kan aanpakken, maar haar angst om het verkeerd te doen verlamt haar. Uiteindelijk besluit ze het erbij te laten, omdat de samenwerking maar tijdelijk is. Op korte termijn geeft dit een gevoel van rust, maar op de lange termijn pakt dit nadelig uit. Jessica weet dat het belangrijk is voor haar toekomstige relaties en grenzen om haar assertiviteit te ontwikkelen. Jessica staat op het keuzepunt 'spreek ik me uit of blijf ik stil?'. Hoewel ze zich assertief wil opstellen, doet ze dit toch niet. De obstakels in de vorm van haar moeilijke gedachten en gevoelens houden haar tegen. Jessica kiest voor het vermijden van het gesprek over de samenwerking en haar frustraties.



Vermijden

We hebben als mens allemaal de neiging bepaalde situaties en ervaringen te vermijden, zodat we geen onprettige gedachten en gevoelens ervaren of hier zo snel mogelijk vanaf komen. Zo gaan we bijvoorbeeld een moeilijk gesprek uit de weg, slikken we onze feedback in, leveren we een opdracht niet in of blijven we in een relatie hangen die eigenlijk niet meer past. Dit vermijden doen we meestal vanuit controle en het niet willen voelen van ongemak, angst en pijn.

Op de korte termijn geeft vermijden meestal iets positiefs. We voelen ons even minder onzeker, angstig, boos of we voelen ons iets rustiger. Op de lange termijn betalen we echter vaak een prijs, want ons gedrag brengt ons vaak niet in de richting die we juist wel belangrijk vinden.

**“You can’t go back and make a new start,
but you can start right now and make a
brand new ending.**

J.R. Sherman

Het vermijden van onprettige gedachten en gevoelens doen we op verschillende manieren. We zoeken bijvoorbeeld afleiding of verdoven onszelf. Vermijdingsgedragingen kunnen variëren van heel hard werken en je agenda helemaal volplannen tot het juist uitstellen van taken tot het laatste moment. Ook online shoppen, bingewatchen, snoepen en alcohol drinken kunnen gedragingen zijn om te vermijden. Om hier andere keuzes in te kunnen maken, zul je eerst bewust moeten worden van je eigen gedragspatroon hierin.



Oefeningen

Oefening 7: Vermijdingsgedrag verkennen

In deze oefening verken je jouw eigen manieren van vermijding, wat je hierin vermijdt en wat deze vermijding je kost.

1. Lees onderstaande manieren van vermijding, vluchten of afleiden. Hoe vermijdt jij? Kruis aan welke je herkent bij jezelf. Vul gerust aan met je eigen voorbeelden.



	Series bingewatchen		Alcohol drinken		Slapen
	Snoepen en snacken		Roken		In bed blijven liggen
	Uitstellen		Drugs gebruiken		Shoppen (on- en offline)
	Heel veel sporten		Anderen helpen		Gokken (on- en offline)
	Gamen		Heel veel werken		Zelfhulpboeken lezen
	Uren op de telefoon		Agenda overvol plannen		Op internet surfen
	Muziek of podcasts luisteren		Confrontaties uit de weg gaan		Mopperen op anderen
	Piekeren		'Ja' zeggen (terwijl je eigenlijk nee bedoelt)		

2. Neem nu even de tijd om na te denken over wat je vermijdt. Welke situaties, gevoelens en gedachten ga jij liever uit de weg? Schrijf in het kader hieronder op wat jij geneigd bent te vermijden. Sta stil bij wat er gebeurt: hoe voel jij je op dat moment zelf, welk ongemak ervaar je? Probeer zo eerlijk mogelijk te zijn, zonder oordeel. Dit bewust worden van je eigen vermijding helpt straks om keuzes te maken die beter aansluiten bij je waarden.





3. Ga na wat jouw vermijding jou 'kost'. De volgende vragen kunnen je hierbij helpen:
- Welke negatieve gevolgen heeft dat voor je?
 - Welke mooie dingen loop je hierdoor mis?

Vervolg voorbeeld Jessica: Ik ben bang om tegen andere studenten uit te spreken wat ik lastig vind in de samenwerking. Het negatieve gevolg is dat ik mijn grenzen niet aangeef. Ik erger mij aan de anderen en ik ben boos op mezelf dat ik weer niets zeg. Hierdoor loop ik de kans mis om mij te uiten, te zeggen wat ik denk. Ook mis ik de kans op het vertrouwen en hulp van anderen uit mijn groep en mis ik een leuke samenwerking. Dit draagt niet bij, ik wil juist openheid geven, assertief zijn en op een fijne manier samenwerken.



Oefening 8: Ik pauzeer om bewust te kiezen

Achteraan in dit werkboek worden kijktips gegeven. Bekijk een filmpje dat gaat over het keuzepunt.

Wanneer je weet in welke soort situaties je neigt naar vermijding, afleiding of verdoving, kun je gaan oefenen om dit gedrag vóór te zijn. Op het moment dat je opmerkt dat je wilt gaan vermijden, kies je voor een 'pauze'. Je hebt namelijk altijd een keuze en een pauze geeft je tijd om bewust te worden van wat er speelt. De keuze die je hebt is: beweeg je weg van je waarden (vermijding) of beweeg je in de richting van je waarden (ervaren)? Wat kan jou helpen om je bewust te worden van je (neiging tot) vermijding en in plaats daarvan te kiezen voor een stap in de richting van je waarden? Bedenk voor jezelf hoe je kunt zorgen dat je een pauze neemt om bewust te kiezen. Wat helpt jou om te pauzeren? Hoe kun je dit inzetten? Zo ga ik de komende week pauzeren:





Oefening 9: Vermijdingsgedrag verder onderzoeken

Door het maken van oefening 7 heb je al wat zicht op de manieren waarop jij vermijdt. Bij oefening 8 bekeek je een filmpje over het keuzepunt. In deze oefening ga je de komende tijd opmerken welke richting je op gaat: weg van je waarden (vermijden) of naar je waarden toe?

Wees daarbij mild voor jezelf bij bewegingen weg van je waarden, want die zullen nooit 100% verdwijnen. De bewegingen naar je waarden toe, kun je vieren als je terugblijkt op je dag.

Je kunt de komende week op verschillende manieren jouw eigen gedrag onderzoeken. Kies een manier die bij je past om komende week bij te houden wat jij tegenkomt in jouw dagelijkse leven. Hieronder staan drie voorbeelden.

Optie A. Houd de komende tijd een dagboek bij waarin je op jouw manier beschrijft hoe en wanneer je situaties vermijdt en welke gedachten en gevoelens hierbij opkomen.

Optie B. Sta de komende week - liefst iedere dag - even stil bij de volgende vragen:

- Wat wilde ik vandaag doen, wat ik niet heb gedaan? Waarom niet? Was er sprake van vermijden?
- Wat wilde ik niet doen, wat ik wel gedaan heb? Waarom deed ik dat? Was er sprake van vermijden?
- Wat voelde ik toen ik de keuze maakte om te vermijden? Welke gedachten en gevoelens had ik?
- Welke gevolgen had het vermijden voor mij? Wat leverde het op? En wat kostte het mij?

Optie C. Gebruik het schema op de volgende bladzijde om situaties te beschrijven van wat en hoe je vermijdt.



Dag	Situatie	Wat en hoe probeerde ik te vermijden? Vluchten of afleiden?	Wat was het effect hiervan? Op korte en lange termijn.
Zaterdag	Ik was uitgenodigd voor een feest. De vriend met wie ik mee zou gaan was ziek. Ik moest alleen gaan. Ik ken daar niet zo veel mensen.	Ik voelde me ongemakkelijk. Ik was bang dat ik niemand zou kennen. Ik ging niet.	In eerste instantie voelde ik me opgelucht. Later op de avond zag ik op Insta foto's, ik werd verdrietig en kreeg spijt. Ik was een leuke avond misgelopen.
Dinsdag	Ik zag mijn docent. Ik ben bezig met een opdracht die ik binnenkort moet inleveren. Eigenlijk heb ik een (feedback)vraag voor mijn docent.	Mijn stuk is nog niet af. Ik ben bang dat het niet goed genoeg is. Ik durfde geen feedback te vragen. Ik leverde het niet in.	Ik voel me rustig. Ik ben met andere taken aan de slag gegaan. Achteraf besef ik dat dat afleiding was. En ik vind het stom van mezelf dat ik geen feedback heb gevraagd. Ergens weet ik dat tussentijdse feedback mij helpt. Ik voel me nog steeds onzeker over mijn stuk.



Dag	Situatie	Wat en hoe probeerde ik te vermijden? Vluchten of afleiden?	Wat was het effect hiervan? Op korte en lange termijn.



Vooruitblik

Als mens gaan we allemaal moeilijke dingen en ongemak uit de weg. Stilstaan bij wat je vermijdt, hoe je vermijdt en inzicht krijgen in wat het jou kost op de lange termijn, zorgt voor bewustwording. Die bewustwording helpt je om straks keuzes te maken die beter aansluiten bij jouw waarden.

Het keuzemoment is het moment waarop je stil kunt staan bij wat je ervaart en besluit hoe je ermee omgaat. Kiezen voor ervaren kun je ook zien als houding waarin je verder kijkt dan alles wat je op de korte termijn wilt vermijden. Je richt je op de lange termijn waarbij je een betekenisvol leven wilt creëren waarin je kunt doen wat je het liefste doet.

Wanneer je voor ervaren kiest, kun je vaardigheden trainen om obstakels mee te nemen zodat je, mét je ongemak, toch het leven kunt leiden dat waardevol is voor jou. Een vaardigheid die daar goed op aansluit is 'aandachtig aanwezig zijn'. In het volgende hoofdstuk ga je met deze vaardigheid aan de slag.



4. Aandachtig aanwezig zijn

“Ik richt mijn aandacht op het huidige moment”

Deze vaardigheid houdt in dat je je bewust bent van wat er hier en nu gebeurt en je aandacht kunt vernauwen, verbreden, verschuiven en vasthouden.

Waar is je aandacht?

Aandachtig aanwezig zijn betekent in contact komen met het huidige moment en minder in het verleden en de toekomst leven. Ons verstand heeft de neiging zich vooral in het verleden en de toekomst te bevinden. Denk aan gedachten zoals **‘wat als...’**, **‘stel dat ...’** en **‘had ik maar ...’**. Ondertussen missen we de ervaring in het huidige moment. We doen dingen op de automatische piloot, besteden vaak weinig aandacht aan wat we aan het doen zijn. Het kunnen multitasken heeft een hoge status, maar is in feite een recept voor een leven zonder aandacht.



Met meer aandacht leven verrijkt je leven. Het helpt je om minder in je hoofd te zitten, meer te ervaren en milder te zijn naar jezelf. Een manier om je aandacht te trainen en te leren richten, is via mindfulness. We zien mindfulness als een aandacht-vaardigheid. Door deze vaardigheid te oefenen, leer je observeren wat er in je lichaam gebeurt. Je merkt eerder signalen op en dit draagt bijvoorbeeld bij aan het beter bepalen van je grenzen. Ook het richten van je aandacht op je ademhaling of zintuigen, kan helpen om los te komen van moeilijke gedachten of gevoelens. Door zo meer momenten in het hier-en-nu te creëren, leef je bewuster. Dit zit vaak in kleine dingen. Aandachtig aanwezig zijn kun je dus trainen!

“If you miss the present moment, you miss your appointment with life.”
Thích Nhất Hạnh

Oefeningen

Als je aan de slag gaat met mindfulness als vaardigheid, sta jezelf dan toe te oefenen. Het gaat niet om het perfect willen uitvoeren van de oefening. Het is heel normaal dat je afdwaalt in gedachten. Merk dit op zonder oordeel en breng je aandacht weer terug naar de oefening.

Hieronder staan verschillende oefeningen. Je kunt zelf kiezen en er verschillende uitproberen. Achteraan in het werkboek vind je ook verschillende filmpjes.

Oefening 10: Mini bodyscan

1. Neem even pauze;
 2. Richt je aandacht op je lichaam, loop je lichaam in gedachten af;
 3. Begin bij je voeten en eindig bij je hoofd;
 4. Sta bij elk lichaamsdeel even aandachtig stil;
 5. Welke sensaties zijn daar te voelen? Ervaar je ergens spanning, kriebel,;
 6. Eventueel adem je naar deze plek toe;
- Tenslotte ga je weer verder met je dag.



Oefening 11: Adempauze nemen

1. Neem even pauze;
2. Richt je aandacht op je ademhaling;
3. Adem een aantal keren rustig in en uit;
4. Observeer de temperatuur van de lucht in je neus, het op en neer gaan van je borst, schouders, buik;

En ga weer verder met je dag.

Oefening 12: Vijf dingen opmerken

Met deze oefening ga je bewust op zoek naar vijf verschillende prikkels met hetzelfde zintuig:

1. Neem een moment voor jezelf waarin je even niets hoeft.
2. Kijk om je heen en merk bewust vijf dingen op die je ziet.
3. Luister goed en merk vijf dingen op die je kunt horen.
4. Merk vijf dingen op die je kunt voelen in contact met je lichaam.
5. Probeer nu om al deze dingen tegelijk te ervaren.

Oefening 13: Tien keer bewust ademen

Dit is een simpele oefening om je met je omgeving te verbinden, als je merkt dat je vastzit in gedachten en gevoelens.

1. Haal tien keer langzaam en diep adem. Probeer zo langzaam mogelijk uit te ademen, tot je longen helemaal leeg zijn en laat ze dan vanzelf weer volstromen.
2. Merk op hoe het voelt als je longen leegstromen. Merk op dat ze zich weer vullen. Merk op dat je borstkas of buik op en neer gaat. Merk op dat je schouders iets omhoog en omlaag gaan.
3. Kijk of je je gedachten kunt laten komen en gaan, alsof het auto's zijn die voor je huis langsrijden of wolken in de lucht.
4. Breid je bewustzijn uit: merk tegelijk je ademhaling en je lichaam op. Kijk daarna weer om je heen in de ruimte en merk op wat je ziet, hoort, ruikt en voelt.

Oefening 14: Een dagelijkse activiteit

Mindfulness zien we als bewuste aandacht. Heel vaak doen we dingen op de automatische piloot, maar ook dagelijkse activiteiten kunnen we met meer aandacht doen. Eet bijvoorbeeld met aandacht; neem de tijd, ga zitten, neem een bewuste hap en merk op welke structuur, temperatuur en smaak je ervaart. Ook tandenpoetsen, douchen, in bed liggen, wandelen, fietsen, autorijden, koken kun je met bewuste aandacht doen.



Optie A. Wat ga jij vandaag met bewuste aandacht ervaren? Kies een dagelijkse activiteit.

Optie B. Een variant hierop is om in verschillende levensgebieden of verschillende plekken met bewuste aandacht aanwezig te zijn.

Binnen welke levensgebieden wil jij graag meer aandachtig aanwezig zijn? Wat kun je doen om dat te bereiken? Hoe kun je binnen dat levensgebied een moment bewuster ervaren en intenser beleven?

Bv. Thuis: bewust koken en eten. Ik leg mijn telefoon weg. Ik proef en ruik wat ik maak. Ik eet het op zonder afleiding van mijn telefoon of tv.

Beschrijf per levensgebied wat je met (meer) bewuste aandacht gaat doen.



	Wat kan ik met meer bewuste aandacht doen?
Thuis	
School/ studie	
Dagelijks werk/ huishouden/ koken	
Vrije tijd/ sport/ hobby	
Buitenshuis (in de stad, natuur)	
Onderweg (lopen, fietsen, auto, trein, bus)	
Apparaten (telefoon, computer, tv)	
In gezelschap (vrienden, familie, partner, ...)	



Vooruitblik

De vaardigheid aandachtig aanwezig zijn (mindfulness) gaat niet over 'je **goed** voelen', maar om 'goed te leren **voelen**'. Het gaat om opmerken wat er binnenin en buiten je gebeurt. Aandachtig aanwezig zijn is een vaardigheid die je kunt trainen. Door je aandacht te richten op het huidige moment, leer je los te komen van zorgen over de toekomst of het verleden. Je hebt meer ruimte om te handelen vanuit je waarden en je minder te laten leiden door automatische reacties.

Ook door anders met je gedachten om te gaan kun je ruimte creëren om vanuit eigen keuzes te reageren en versterk je jouw veerkracht. Het volgende hoofdstuk gaat over afstand nemen van je gedachten zodat ze minder grip op je hebben.



5. Gedachten opmerken

“Ik merk mijn gedachten op en geloof niet alles wat ik denk”

Waarom is het zo moeilijk om een gelukkig, stressvrij leven te leiden? Een deel van het antwoord vinden we in ons hoofd. Onze hersenen zijn gemaakt om te overleven. In vroegere tijden ging het in het leven van jagers-verzamelaars vooral om water, eten, onderdak, voortplanting en overleven. Hun hersenen waren ingesteld om er alles aan te doen om niet ten prooi te vallen aan wilde dieren of de vijand. Deze ‘instelling’ is nog niet veel veranderd: ons brein is nog steeds een ‘overleefmachine’ en niet een ‘maak-ons-gelukkig-apparaat’. Achter in dit werkboek is hierover een filmpje opgenomen als kijktip.



Werking van ons brein

Onze hersenen zijn erg gefocust op overleving en ons veilig houden. Ze helpen ons door te bedenken wat er allemaal mis zou kunnen gaan. “Ik durf mijn vraag niet te stellen, misschien denken anderen dat ik dom ben”, “Ik ga daar niet solliciteren, ik word vast afgewezen”. Dit soort waarschuwende gedachten kunnen voor jou waarheid zijn en ook echt zo voelen. Je laat je misschien beïnvloeden door deze gedachten door situaties te vermijden, snel op te geven of ergens niet aan te beginnen. Het inzicht dat deze gedachten niet de waarheid zijn, maar komen uit een niet-geüpdatet brein, kan helpen om ze te zien als ‘slechts gedachten’.... De volgende stap is dan: leren om de gedachten die je verstand produceert te observeren in plaats van ze te beschouwen als de absolute waarheid.

“De strengste baas die we ooit tegen zullen komen, zit in ons eigen hoofd.

Gijs Jansen

Metafoor: de waterval

Het verstand produceert een waterval van gedachten. De hele dag door. Je kunt er middenin gaan staan: je wordt drijfnat en ziet niets meer (je **bent** je gedachten). Als je een stapje achteruit doet, sta je voor de waterval. Je krijgt ruimer zicht op het water, oftewel je gedachten, en wordt hier niet meer door overdonderd (je **hebt** gedachten). Wat kies jij: bedolven worden door je gedachten of hier afstand van nemen? Ik **ben** mijn gedachten of ik **heb** gedachten?





Oefeningen

Oefening 15: Aan het piekeren? Pas de twee-minuten-regel toe.

Wist je dat veel piekeraars het moeilijk vinden om het piekeren op te geven? Veel piekeraars denken dat ze bezig zijn met iets productiefs. Maar er is een groot verschil tussen piekeren en een probleem oplossen.

Als we denken kan het zijn dat we:

- **productief** bezig zijn, zoals
 - **plannen**: bijvoorbeeld lijstjes maken van taken of acties.
 - **probleem oplossen**: mogelijke oplossingen bedenken voor een probleem, of oplossingen evalueren.
- **niet-productief** bezig zijn:
 - **piekeren**: vast blijven zitten in gedachten waardoor je angst en stress toeneemt. Hierdoor komt er meer uitstel- en vermijdingsgedrag.

Als je denkt dat je aan het piekeren bent, pas je de **twee-minuten-regel** toe. Dat houdt in dat je na twee minuten antwoord geeft op de volgende vragen:

- Ben ik verder gekomen met het oplossen van mijn probleem?
- Begrijp ik nu iets van het probleem dat ik eerder niet begreep?
- Voel ik me minder gestrest dan voordat ik begon met denken hierover?

Als je 'nee' antwoordt op een van deze vragen, is de kans groot dat je aan het piekeren bent.

Een tip hierbij is: richt je aandacht op iets anders. Bijvoorbeeld op je ademhaling. Of besteed energie, tijd en aandacht aan iets wat je belangrijk vindt en aan iets waar je controle over hebt: je gedrag.



Oefening 16: Doe lekker niet wat je verstand zegt!

In deze oefening ga je ervaren dat je gedachten niet altijd invloed hebben op wat je doet. Heel vaak nemen we onze gedachten te serieus. We luisteren naar onze gedachten en laten ze ons gedrag bepalen, ook als ze ons beperken.

Stel je voor dat je de gedachte hebt “Ik kan niet goed presenteren voor een groep.” Je voelt de stress en spanning al opkomen en je verstand begint allerlei redenen te noemen waarom het een slecht idee is: “Ik ga vast iets doms zeggen”, “Ik ga niet uit mijn woorden komen” of “Iedereen gaat zien dat ik zenuwachtig ben”. Als je deze gedachten serieus neemt, zou je kunnen besluiten om de presentatie te vermijden of iemand anders het woord te laten doen. Daardoor bevestig je de gedachte “Zie je wel, ik kan niet presenteren”.

Dat heet een ‘selffulfilling prophecy’. Het betekent dat je overtuigingen of gedachten zichzelf waarmaken doordat je ernaar gaat handelen. Je denkt bij iets “dit kan ik niet”, je vermijdt het of je doet minder moeite waardoor het mislukt. Dit bevestigt weer de oorspronkelijke gedachte. En zo blijft de cirkel in stand.

Door actie te ondernemen doorbreek je de vicieuze cirkel en ontdek je wat echt mogelijk is.

Loop bijvoorbeeld door de kamer en zeg hardop “Ik kan niet lopen”, “Mijn benen zijn verlamd”, “Ik kan niet bewegen”. Ervaar hoe je kunt denken en zeggen dat je niet kunt bewegen, terwijl je tegelijkertijd aan het lopen bent. Je bent niet je gedachten!

Probeer dit ook eens met presenteren voor de spiegel.

Ga voor de spiegel staan, kijk jezelf aan zeg hardop: “Ik kan niet presenteren voor een groep. Ik ben er niet goed in”. Je begint aan je presentatie, alsof je voor de groep staat. Merk op dat je wel in staat bent om woorden en zinnen te vormen en een verhaal te vertellen, ondanks wat je gedachten zeggen.

Zelfs als je verstand zegt dat je iets niet kunt, kun je toch de keuze maken om het wél te doen en te ontdekken dat je meer kunt dan je dacht!



Oefening 17: Afstand nemen van gedachten

Wat is een negatieve of moeilijke gedachte die vaak terugkomt in jouw hoofd?

Stap 1. Noteer deze gedachte in het invulkader. Bijvoorbeeld "Ik durf mijn irritaties over het samenwerken niet uit te spreken aan mijn groepsgenoten" of "Ik ga de opdracht vast niet halen".

Stap 2. Nu ga je er iets aan toevoegen. Zet voor deze gedachte de volgende zin:

"Ik heb de gedachte dat.....". Bijvoorbeeld "Ik heb de gedachte dat ik de opdracht niet ga halen".

Stap 3. En dan ga je nog een stap verder. Je schrijft eerst: "Ik merk op dat ik de gedachte heb dat....." en daar zet je jouw gedachte achter. Bijvoorbeeld "Ik merk op dat ik de gedachte heb dat ik de opdracht niet ga halen".



Stap 1	
Stap 2	
Stap 3	

Spreek nu alle drie deze versies van jouw gedachte rustig en hardop uit.

Wat is het effect? Merk je een verschil op?

Wil je nog een stap verder gaan? Stel je zelf de vraag of de gedachte **bruikbaar** is.

Stel dat je een onvoldoende hebt gehaald voor een tentamen/ opdracht en je verstand reageert met: "je bent een mislukkeling", "je haalt het nooit" of "je kunt het toch niet".

Van deze gedachten kun je gedemotiveerd raken. Deze gedachten vertellen je niet wat je de volgende keer beter of anders kunt doen.



Als je niet zeker bent of een gedachte bruikbaar is, kun je ook de volgende vragen aan jezelf stellen:

- Helpt deze gedachte me vooruit?
- Helpt deze gedachte me om de persoon te zijn die ik wil zijn?

Kortom: helpt deze gedachte mij?

Is het antwoord 'ja', dan is het een helpende gedachte.

Is het antwoord 'nee', laat deze gedachte dan gaan en richt je aandacht op iets anders.

Oefening 18: Gedachten als blaadjes in de rivier

Stel je voor dat je aan de oever van een riviertje zit. Af en toe valt er een blad van een boom in de rivier. Jij ziet het blad voorbijdrijven.

Merk je gedachten op. Plaats je gedachten op de voorbijdrijvende blaadjes. Laat ze met de stroom meegaan. Je hoeft er niets mee.

Vooruitblik

Een normaal werkend verstand produceert veel niet-helpende en negatieve gedachten. Door te oefenen met het opmerken van je gedachten, ervaar je dat je niet je gedachten **bent**, maar dat je gedachten **hebt**. Je neemt meer afstand van je gedachten. Je leert dat je kunt kiezen of je erin meegaat of niet. Gebruik dit inzicht om kleine acties te ondernemen die in lijn liggen met je waarden. Dit helpt je om te bewegen in de richting van je waarden. Op deze weg naar je waarden kom je, naast moeilijke gedachten, ook moeilijke gevoelens en ongemak tegen. In het volgende hoofdstuk werk je aan de vaardigheid om open te staan voor alles wat je ervaart. Je leert ruimte maken voor prettige én ongemakkelijke gevoelens. Deze open houding draagt bij aan jouw veerkracht.



6. Actieve acceptatie

"Ik sta actief open voor wat ik ervaar"

Feel the fear and do it anyway!

Wanneer je voor **ervaren** kiest (zie het hoofdstuk 'Het keuzepunt') is de kans groot dat je ongemakkelijke gevoelens, zoals onzekerheid, twijfel en angst, gaat ervaren. Actieve acceptatie betekent het actief toelaten van alles wat het leven te bieden heeft, ook de nare, rare en enge dingen. Als je ongemak en moeilijke gevoelens kunt toelaten, hoeft je er niet meer voor weg te lopen of ertegen te vechten. Dit scheelt je veel energie die je dan kunt besteden aan wat je wél wilt. Iedere keer dat je een obstakel tegenkomt, kun je 'ja' of 'nee' zeggen. Als je 'nee' zegt, blijf je op het keuzepunt staan of beweeg van je waarden weg. Als je 'ja' zegt beweeg je in de richting van je waarden, zonder garantie dat het makkelijk wordt. Door te oefenen met het verdragen van ongemak, gaat dit steeds beter lukken en ga je merken dat je meer kunt dan je denkt! Deze vaardigheid draagt dus bij aan jouw veerkracht.



“I’m not telling you it is going to be easy –
I’m telling you it’s going to be worth it.

A.L. Williams

Oefeningen

Oefening 19: Mag het ook moeilijk gaan?

Als student heb je wellicht de ervaring dat nieuwe dingen spannend zijn. Misschien ben je zenuwachtig voor een gesprek, toets of nieuwe stage? Je studie zit vol nieuwe, leuke, lastige en moeilijke momenten.

Geef jezelf toestemming om dingen moeilijk en ongemakkelijk te vinden. Én om moeilijke dingen toch te doen! Het moet niet altijd fijn zijn. Je kunt dit oefenen door expres lastige dingen te doen die ongemak opleveren. Je oefent dan de vaardigheid om je bewust te worden van een raar of vervelend gevoel en je ervaart dat je, in aanwezigheid van dat ongemak, toch iets kunt doen.

Jij bepaalt wat je doet, niet je gevoel: wie is hier nu de baas?!

Stap 1: Doe iets dat je ongemakkelijk vindt.

Probeer komende week eens één of meerdere dingen uit. Kies uit onderstaande lijst of bedenk je eigen actieve acceptatie oefening.

- Met je andere hand je tandenpoetsen
- Twee verschillende sokken aandoen
- Een omweg nemen of een andere route nemen dan gebruikelijk
- Je (woon)kamer niet opruimen als er iemand op bezoek komt
- Niet je vaste gerecht bestellen
- Niet meteen reageren op appjes
- Iets lekkers kopen, voor je neerleggen en niet opeten
- Hardop een liedje zingen op de fiets
- In de langste kassarij gaan staan
- Iemand bellen i.p.v. appen
- Een liedje wat je heel stom vindt opzoeken en luisteren
- etc.



Mijn eigen oefening(en)



Ik ga:	
Het ongemak dat ik daarbij tegenkom is:	

Deze stap 1 is de voorbereiding. De volgende stappen gaan over de uitvoering. Lees deze stappen door **voordat** je jouw oefeningen in de praktijk gaat brengen.

Stap 2: Check in bij jezelf

Wat merk je op als je dit doet? Hoge hartslag? Ongemakkelijk gevoel? De gedachte "Dit is echt heel stom"? Dan ben je op de goede weg!

Let op: het gaat om het oefenen en ervaren. Als je de lat te hoog legt, ga je voorbij aan het doel.

Stap 3: Sta bewust stil en stel jezelf de volgende vragen:

- Komt er een reactie in de vorm van gevoel? Het is voldoende om het alleen maar op te merken, maar misschien lukt het je ook om het gevoel te benoemen: is het twijfel, schaamte, frustratie, ergernis, verwondering, etc. Is het sterk of niet zo sterk?
- Gebeurt er ook iets in je lichaam? Bijvoorbeeld een rood hoofd, hartkloppingen, trillen, knoop in je maag, brok in je keel, kriebels etc.
- Hoe probeert het gevoel je te overtuigen dat je "maar gewoon weer normaal" moet doen? Bijvoorbeeld door dat letterlijk te denken, door de lichamelijke neiging om automatisch ermee op te houden, door te onderhandelen ("nou, nu is het vast lang genoeg", "ik heb hier helemaal geen tijd voor") of door je om te praten ("het kan écht niet", "ze moeten maar normalere opdrachten verzinnen", "dit is niks voor mij, dit gaat toch niet werken", "ik sta voor schut, dat kan de bedoeling niet zijn", "ik kan dit niet", "dit is echt te raar", "het komt me nu niet uit", "ik doe het morgen wel", etc.)



Wat je kunt doen om het vol te houden en níet met je gevoel of neiging mee te gaan:

- De allerbeste tip: niks doen. Niet met je gevoel in discussie gaan, geen afleiding zoeken, maar openstaan voor wat je ervaart.
- Als een nieuwsgierige onderzoeker kijken naar wat er allemaal gebeurt van binnen.
- Je gevoel voorstellen als een driftig figuurtje dat staat te trappelen en van alles van je wil.
- “Thanks! But no thanks”; je gevoel bedanken dat het zo goed voor jou wil zorgen, jou wil beschermen, jou van advies wil voorzien.
- Je gevoel met een gek stemmetje napraten – probeer maar eens wat het effect is!
- Opmerken dat je gevoel altijd iets harder kan gaan roepen als je het negeert.
- Opmerken dat al het gevoel altijd op een gegeven moment afneemt. (Het dooft uit, omdat je niet reageert, dit is onderdeel van het oersysteem.)
- Als je gevoel er echt klaar mee is, nog even doorzetten: jij bepaalt wanneer je stopt.

Sta na afloop ook nog even bewust stil bij het feit dat je geoefend hebt, ook al hield je het niet vol. Als het gelukt is, wees bewust van de prestatie die je geleverd hebt! Automatische patronen doorbreken is een lastige klus!

Oefening 20: Vervang het woord ‘maar’ door het woord ‘en’

Herken jij het volgende? Je zegt dat je iets wilt gaan doen, en je vervolgt je zin met het woord ‘maar’. Bijvoorbeeld: “Ik moet initiatief tonen op mijn stage, maar ik ben bang dat ik het verkeerd doe” of “Ik moet feedback vragen, maar ik voel me onzeker over mijn stuk” of “Ik wil in mijn projectgroep voorstellen om de voorzittersrol op me te nemen, maar ik wil niet laten merken dat ik dat spannend vind.”

Vervang het woord ‘maar’ door het woord ‘en’ bij alles wat je zegt en denkt.

De woorden ‘moet’ en ‘maar’ zorgen voor een conflict. Door het woord ‘maar’ te vervangen door ‘en’ merk je dat heel veel dingen ook naast elkaar kunnen bestaan. Het geeft je het inzicht dat er een middenweg is tussen angst en verlangens. Dat je iets spannend kunt vinden én het kunt doen. Dat je je onzeker kunt voelen én het kunt doen. De voorbeelden worden dan: “Ik moet (of wil?) initiatief tonen op mijn stage, én ik ben bang het verkeerde te doen” en “Ik moet feedback vragen, én ik voel me onzeker”.

De vraag is dan: ben je bereid die stap te zetten, mét dat gevoel erbij?

Metafoor: loslaten in plaats van vechten

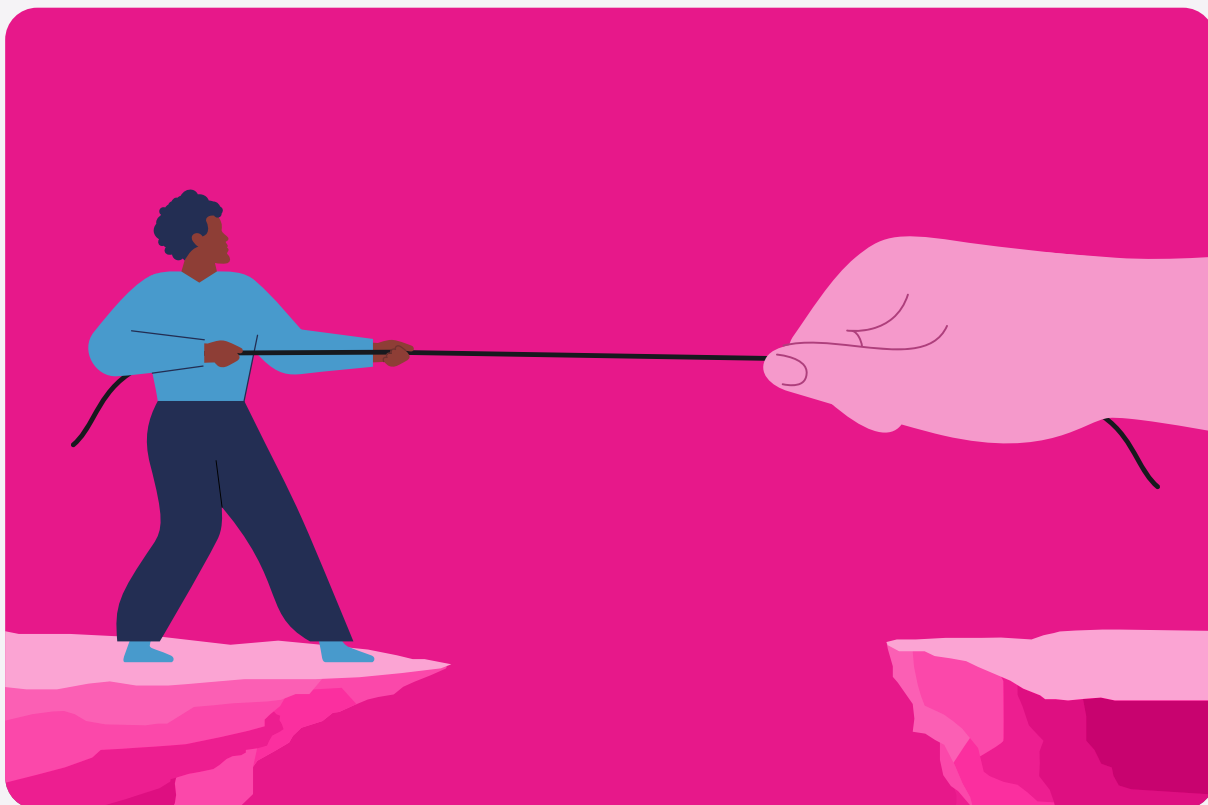
Stel je voor dat je in een heftige touwtrekwedstrijd bent verwickeld met een groot sterk monster als tegenstander. Hij is groot, lelijk en erg sterk. Dat monster staat symbool voor jouw moeilijke emoties, ongemak en worstelingen.

Tussen jou en het monster is er een diepe kloof waar je langzaam naartoe getrokken wordt. Je bent bang dat je de strijd verliest en in de kloof valt. Daarom blijf je hard trekken aan het touw, koste wat kost. Maar hoe harder je trekt, hoe harder het monster trekt, waardoor je dichterbij de rand van de kloof komt.

Je denkt op dat moment misschien dat winnen de enige manier is om niet in de kloof te vallen.

Er is een andere oplossing is; je hoeft alleen maar het touw los te laten...

Dit staat symbool voor het loslaten van de strijd met je gevoelens en ongemak. Het geeft je ruimte om anders met je worsteling om te gaan en om je aandacht te richten op acties in de richting van je waarden.





Vooruitblik

Actieve acceptatie is niet hetzelfde als iets willen of verlangen; het is dingen doen en daarbij met een actieve houding openstaan voor alles wat je ervaart. Je hebt geleerd dat 'ervaren inclusief het ongemak' het alternatief voor vermijden is en je dichterbij je waarden brengt.

Door te ervaren dat je (zelfs) met moeilijke gedachten en gevoelens iets kunt doen, leer je: Ik ben niet mijn gedachten, ik heb gedachten. Ik ben niet mijn gevoelens, ik heb gevoelens.

Je gedachten, gevoelens en ervaringen zijn steeds anders. Het perspectief van waaruit jij naar de wereld kijkt, blijft steeds hetzelfde. In het volgende hoofdstuk zoomen we in op de manier waarop je naar jezelf (en anderen) kijkt en op je zelfbeeld; je ontdekt dat je meer bent dan je zelfbeeld.



7. Een ruime en flexibele zelfbeleving

“Ik ben meer dan mijn zelfbeeld”

Ontdek dat je meer bent dan je zelfbeeld

In je leven bouw je een zelfbeeld op. Vanuit leuke en vervelende ervaringen, toevalligheden en boodschappen van buitenaf vormt ons verstand een beeld van wie we zijn en wie we zouden moeten zijn. Ons verleden heeft voor dit zelfbeeld gezorgd, je kunt het zien als een optelsom van allerlei ervaringen.



Om ons zelfbeeld te beschrijven gebruiken we verschillende woorden. Bijvoorbeeld “ik ben aardig, ik ben onzeker, ik ben gevoelig, ik ben perfectionistisch, ik ben sociaal, ik ben zorgzaam”. Als dit hele sterke overtuigingen worden die jouw gedrag sturen, ontstaat een star zelfbeeld. Zowel negatieve als positieve overtuigingen over onszelf zitten ons in de weg, wanneer we deze als de waarheid zien. Bijvoorbeeld “Ik ben perfectionistisch, dus ik moet alles goed doen. Ik ben gevoelig, dus ik kan niet ongevoelig zijn. Ik ben aardig, dus ik mag niet onaardig reageren.” Deze overtuigingen zijn niet helpend.

We kunnen niet altijd honderd procent voldoen aan het beeld dat ons verstand ons voorspiegelt. Het is onmogelijk om altijd aardig te zijn, om het altijd goed doen, om altijd zorgzaam te zijn, etc. We zijn ook niet de negatieve verhalen van ons verstand. We zijn geen nietsnutten, losers, ook al zegt ons verstand dat misschien wel. Het lastige is dat we die verhalen al jaren aanhoren en omdat we die verhalen niet zo opmerkten zijn we gedrag gaan inzetten dat bij dat verhaal hoort. Het verhaal “je bent een loser” heeft een hoofdstuk “je moet het goed doen, anders...” Daarin staat beschreven dat je alles op tijd af moet hebben, dat je achter jouw groepsleden aan moet zitten om op tijd iets aan te leveren, want anders heeft het effect op de uitkomst van de opdracht. En doen ze dat niet, dan doe jij het wel. Alles om te voorkomen dat je aan het beeld voldoet van het verhaal “je bent een loser”.

Je kan ook zo in dat verhaal gaan geloven dat je niets meer doet, iets gaat uitstellen, alles op z’n beloop laat, het aan anderen overlaat, geen mening meer geeft.

“Freedom and happiness are found in the flexibility and ease with which we move through change.

Gautama Buddha

Het is lastig om voor ander gedrag te kiezen. Anderen hebben ook een beeld van jou. Ze gaan er bijvoorbeeld vanuit dat “jij het wel in orde maakt, want dat doe je altijd voor de groep”. Je kan je niet gesteund voelen, of eenzaam, niet gezien. Maar ander gedrag is niet onmogelijk. Als we ons altijd gedragen naar de overtuigingen en de verhalen die het verstand over ons heeft, dan zitten we vast aan een star zelfbeeld dat niet echt is. We willen juist meer flexibel worden. Als dit starre zelfbeeld niet echt is, wat zijn we dan wel en hoe kunnen we meer flexibel worden?

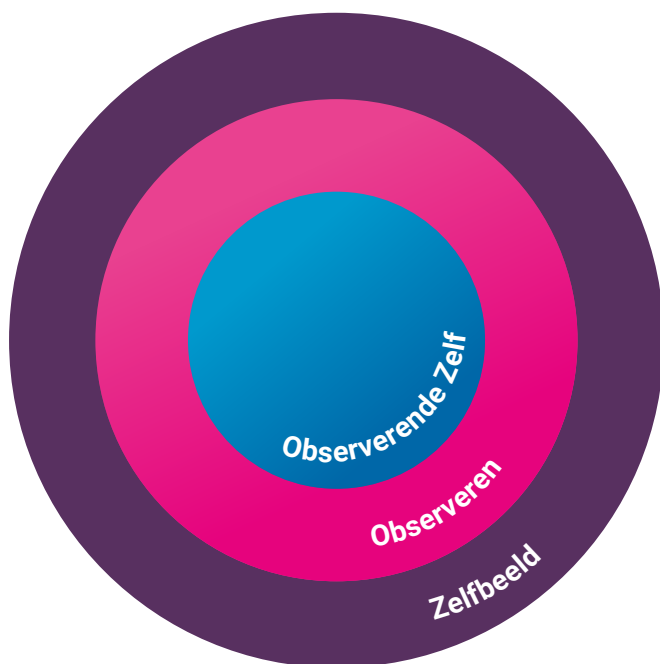


Het observerende zelf

In ieder van ons is een neutrale plek, een 'stille getuige', van waaruit we kunnen waarnemen. Die plek, ook wel het 'observerende zelf' genoemd, was er al van jongs af aan en zal er zijn tot onze laatste adem. Ga maar na: toen je als pasgeboren baby in je bedje lag had je nog geen zelfbeeld opgebouwd. Je had nog geen ideeën over "ik ben...". Je was echter al wel op de wereld, je observerende zelf was al aanwezig. Dat zelfbeeld is langzaam opgebouwd door opmerkingen die richting jou gemaakt werden, zoals bijvoorbeeld "wat een lief kind", "wat een rustig kind", "wat een stoere/dappere", "wat een druktemaker".

Vanuit het 'observerende zelf' kunnen we onze gedachten en gevoelens observeren. Vanuit deze positie verdringen we deze gedachten en gevoelens niet, maar we identificeren ons er ook niet mee. We zien ze simpelweg komen en gaan. Door af en toe het standpunt van stille getuige in onszelf in te nemen, ervaren we meer kalmte en keuzevrijheid. Vanaf deze plek is het makkelijker om wijs te antwoorden op de uitdagende situaties die we in het leven tegenkomen.

Door je bewust te worden van het starre zelfbeeld dat je hebt en hier vervolgens afstand van te nemen, kun je flexibeler en milder met jezelf omgaan. Je kunt steeds meer vormgeven aan de persoon die je graag wilt zijn en het leven dat je wilt leiden mét het besef dat dit niet altijd zal lukken. Je mag het vieren wanneer dit je wel lukt en jezelf vergeven als het even niet lukt, omdat je weet dat je gehandeld hebt naar je beste kunnen in dat moment.



Oefeningen

Oefening 21: Soms ben ik dit en soms ben ik dat

Ons verstand plaatst alles graag in hokjes en zo ook onze eigenschappen. We zijn echter niet te vangen in één beeld of verhaal. **Soms zijn we dit en soms zijn we dat.**
Bijvoorbeeld

Ik ben...	Maar soms...
Aardig	Doe ik lelijk tegen mijn vriend(in)
Onzeker	Durf ik iets nieuws uit te proberen
Assertief	Sta ik met mijn mond vol tanden
Volhardend	Denk ik 'laat ook maar'

Schrijf in onderstaande tabel in de eerste kolom zowel positieve als negatieve eigenschappen waarvan je echt vindt dat die jou beschrijven (er worden onder het invulkader ook voorbeelden van eigenschappen gegeven).



Schrijf vervolgens in de tweede kolom achter elke eigenschap een feit over jezelf dat wijst op het omgekeerde. Aan positieve kanten belicht je dus de bijbehorende negatieve kant en andersom.



Ik ben...	Maar soms...

Voorbeelden van eigenschappen

aangepast, aanhankelijk, aantrekkelijk, agressief, angstig, assertief, achterdochtig, behendig, behoedzaam, behulpzaam, bescheiden, beschermend, creatief, contactloos, eerlijk, eigenwijs, eigenzinnig, energiek, enthousiast, doorzettend, dom, dominant, druk, flexibel, flink, gehoorzaam, gemoedelijk, gesloten, gulzig, grappig, heftig, helder, hulpvaardig, humeurig, ijverig, imiterend, imponerend, inactief, ingewikkeld, innemend, intelligent, jaloers, kalm, kieskeurig, krachtig, kunstig, kwetsbaar, lawaaierig, leergierig, leidinggevend, lief, liefdevol, lui, luidruchtig, materialistisch, medelijdend, mensenschuw, merkwaardig, moedig, mooi, negatief, nieuwsgierig, nors, nuttig, onzeker, open, oppervlakkig, positief, praktisch, prikkelbaar, rustig, saai, samenwerkend, scherp, slim, slordig, sluw, sociaal, sportief, spottend, standvastig, stil, stoutmoedig, strijdlustig, sympathiek, tam, teder, temperamentvol, teruggetrokken, tevreden, traag, trots, trouw, volgbaar, volhardend, volhoudend, welbespraakt, wispelturig, wisselvallig, zelfbewust, zelfstandig, zelfverzekerd, zwijgzaam, zorgzaam



We zijn dynamisch, tegenstrijdig en fascinerend. We zijn geen verzameling van delen maar een geheel. Een geheel dat zo complex is dat het niet te vangen is in woorden. Als je opmerkt dat je verstand dat wel probeert te doen, dan weet je nu dat dat geen zin heeft. Over elke kant van jou valt ook iets anders te vertellen. Dus je hoeft niets met die verhalen over jou. Je hoeft geen positieve eigenschappen te bewijzen of negatieve eigenschappen te bestrijden. Je mag alle verschillende delen van jou er laten zijn.

Vanuit deze open houding (een houding van actieve zelfacceptatie) ontstaat het vertrouwen dat de ander jou ook kan accepteren zoals je bent. Als de ander dat niet kan, dan zegt dat iets over de ander en de oordelen in het hoofd van de ander en niet over jou. Er komt meer ruimte voor de behoefte die ieder mens heeft: jezelf kunnen zijn en geaccepteerd worden zoals je bent.

Oefening 22: Positieve overtuigingen en regels

We beschrijven onszelf met zowel negatieve als positieve eigenschappen. We staan nu even stil bij positieve eigenschappen. Ook deze kunnen in de weg zitten als er regels aan vast zitten. Bijvoorbeeld “Ik ben spontaan” kan samenhangen met de regel “Ik moet altijd spontaan zijn”. Dus kun je nooit eens teruggetrokken en stiller zijn. Als je je niet spontaan gedraagt, klopt het niet met je zelfbeeld en kun je je bijvoorbeeld nep of schuldig voelen of het gevoel hebben dat je faalt. Hetzelfde geldt bij “Ik ben aardig. Ik moet altijd aardig zijn.” Stel, je hebt slecht geslapen en je maakt ruzie met je vriend(in) om iets onbenulligs. Je bent even niet zo aardig. Daar kun je behoorlijk last van krijgen, omdat je niet voldoet aan je (eigen positieve) zelfbeeld.

Noem drie positieve eigenschappen van jezelf. Lukt het jou om je altijd zo te gedragen?



Ik ben...	Gedraag ik me altijd zo?



Een onderdeel van veerkracht is een flexibele zelfbeleving. Als je overtuigingen of regels opmerkt kun je er een oefening mee doen; "Ik merk op dat ik de gedachte heb dat....." De afstand geeft wellicht ruimte om na te denken over wat er belangrijk is op dit moment en welke waardegerichte stap je kunt zetten.

Oefening 23: Een pak dat past



Een jonge professional loopt een kledingzaak binnen om zijn nieuwe maatpak op te halen. Hij past het pak nog een laatste keer en merkt dat het heel slecht zit. De mouwen zijn niet gelijk, de schouders zitten scheef en hij krijgt het pak niet goed dicht bij zijn taille. Teleurgesteld en geïrriteerd zegt hij tegen de winkelmedewerker: "Dit pak zit super slecht, zo ga ik het niet meenemen!"

De winkelmedewerker blijft rustig en zegt: "Maak je geen zorgen. Als je nu je ene schouder wat laat zakken, je buik wat inhoudt, dan past het prima". En dat klopt, als hij zich wat aanpast, past hij het pak. Hij stapt naar buiten en loopt langs twee mensen. De ene persoon zegt tegen de ander: "Kijk hoe ongemakkelijk hij loopt!" De ander reageert: "Dat kan wel zijn, maar hij heeft wel een stijlvol pak aan!"



Reflectievragen:

1. Denk eens na over situaties waarin jij jezelf hebt 'aangepast' om een bepaald beeld neer te zetten of te behouden. Neem je wel eens een rol aan die niet bij je past? Of probeer je te voldoen aan verwachtingen van anderen, zelfs als dat ongemakkelijk voelt?
2. Wat zijn voorbeelden van 'pakken' die jij in je leven draagt? Passen die pakken nog bij jou? Is het wel jouw pak of is het eigenlijk van iemand anders?
3. Draag je een pak omdat jij er bewust voor gekozen hebt of uit gewoonte?
4. Wat betekent het om een 'pak' te dragen dat écht bij je past? Dat wil zeggen: een 'pak' waarin je het leven leidt dat je wilt leiden en laat zien wie je echt bent en waar jij voor staat?

Schrijf m.b.v. bovenstaande reflectievragen een korte reflectie. Wat roepen deze vragen bij je op? Tot welke inzichten kom je?



Vooruitblik

We gebruiken taal (woorden) om onszelf te beschrijven. We hebben overtuigingen over onszelf, gebaseerd op wat we hebben meegemaakt. Een ruime en flexibele zelfbeleving helpt je om open te staan voor groei en verandering. Je bent niet iemand die 'moet' voldoen aan de verwachtingen van anderen. Je leert loskomen van je eigen overtuigingen en van een vast beeld van wie je bent of wie je 'moet' zijn. Een flexibele zelfbeleving helpt om lossers te kijken naar wie je bent.

In volgend hoofdstuk voegen we er zelfcompassie aan toe. Dat nodigt uit om mild en begripvol naar jezelf te kijken. Ook als je fouten maakt, en bij ups en downs die horen bij het leven. Een ruime en flexibele zelfbeleving en zelfcompassie versterken je veerkracht.



8. Zelfcompassie

"Ik ben vriendelijk voor mezelf"

Vriendelijk zijn voor jezelf

Meeleven met een ander is soms makkelijker dan meeleven met jezelf. We zijn vaak veel strenger voor onszelf dan voor anderen. Dit kun je veranderen door meer zelfcompassie in je leven toe te passen.

Zelfcompassie betekent dat je vriendelijk en begripvol naar jezelf kijkt en reageert als je het moeilijk hebt, als je faalt, of als iets je niet bevalt aan jezelf. In plaats van je leed of pijn te negeren, zeg je tegen jezelf: "Dit is iets waar ik het moeilijk mee heb. Hoe kan ik op dit moeilijke moment het beste mezelf troosten en voor mezelf zorgen?" In plaats van jezelf te bekritisieren en veroordelen voor allerlei tekortkomingen ("Kom op, niet zeuren en doorgaan!"), kijk en reageer je vriendelijk en begripvol op je fouten en gebreken.



Heel belangrijk is dat compassie voor jezelf betekent dat je je menselijkheid accepteert en respecteert. Dingen gaan niet altijd zoals je zou willen. Je komt frustratie tegen, verlies, je maakt fouten, je loopt tegen je eigen grenzen aan, je voldoet niet aan je eigen idealen. Dit is de menselijke conditie: een realiteit die we allemaal met elkaar delen. Hoe meer je je hart openstelt voor die realiteit, in plaats van ertegen te vechten, hoe meer je in staat zult zijn compassie te voelen voor jezelf en voor al je medemens. Door te oefenen met compassie leer je je eigen kritische gedachten wat minder serieus te nemen. Het kritische verstand verdwijnt wat meer naar de achtergrond. Daardoor is het ook gemakkelijker om op je eigen waardengerichte pad te blijven.

“To be beautiful means to be yourself. You don’t need to be accepted by others. You need to accept yourself.

Tích Nhất Hạnh

Zelfcompassie bestaat uit drie verschillende elementen:

- Met milde aandacht aanwezig zijn bij jezelf. Ook als je het moeilijk hebt;
- Vriendelijk omgaan met jezelf. Jezelf behandelen zoals je een goede vriend(in) zou behandelen;
- Onze gedeelde menselijkheid. We kennen allemaal ups en downs en maken allemaal fouten.

Oefeningen

Vriendelijk omgaan met jezelf is een houding aannemen van mildheid, vriendelijkheid, jezelf niet veroordelen en moed tonen.

Compassie toepassen zit in de manier waarop jij jezelf toespreekt (compassievolle taal) en wat je doet als je het moeilijk hebt (compassievolle acties).

Hieronder volgen twee oefeningen die daarbij aansluiten.



Oefening 24: Compassievolle taal

Wil je ontdekken hoe streng jij bent voor jezelf? Doe dan de volgende oefening: Ga op een rustige plek zitten en neem een moment om je het volgende voor te stellen: iemand om wie je veel geeft, komt bij jou. Die persoon heeft het moeilijk, is overstuur. Hoe reageer je op deze persoon? Hoe ontvang je hem of haar? Wat zeg je? Hoe klinkt je stem? Hard of zacht? Welke woorden gebruik je? Wat doe je? Wat voor houding neem je aan? Troostend, rustig, kalm? Begripvol of veroordelend?

Sluit je ogen. Stel je zo concreet mogelijk voor hoe jij je gedraagt in deze situatie. Neem daar even de tijd voor. Laat vervolgens zachtjes deze beelden los. Adem een paar keer rustig in en uit. Open je ogen.

Denk nu aan een situatie waarin jij het moeilijk hebt/had. Hoe stel je je op? Wat zeg je in je eigen hoofd tegen jezelf? Op welke toon? Welke woorden gebruik je?

Sluit je ogen. Stel je zo concreet mogelijk voor hoe jij je gedraagt in deze situatie. Neem daar weer even de tijd voor. Laat vervolgens zachtjes deze beelden los. Adem een paar keer rustig in en uit en open je ogen.

Hoe was deze oefening? Welk verschil kun je opmerken in hoe je met anderen omgaat en met jezelf? Schrijf daar iets over op.



Als je een beetje gemiddeld reageert, dan ben je waarschijnlijk aardiger, meer begripvol en meer steunend voor anderen dan voor jezelf. Je bekritiseert jezelf, roept jezelf op door te gaan, je niet aan te stellen, er niet mee te zitten. Je hebt misschien niet door hoe dit doorwerkt, maar het kost je energie, het vermindert je levenslust en gek genoeg wordt het er moeilijker door om je schouders eronder te zetten. Wil je leren jezelf op een positieve manier te stimuleren, warmer voor jezelf te zijn, meer veerkracht te ontwikkelen? Dan is het trainen van zelfcompassie voor jou van belang!



Zelfcompassie betekent dat je als een goede vriend(in) naar jezelf kijkt, met begrip en mildheid. Merk de komende tijd op wat je tegen jezelf zegt als je het moeilijk hebt. Bedenk hoe je tegen een vriend zou praten. Wat zou je zeggen? Pas dit toe op jezelf.

Oefening 25: Een daad van zelfcompassie

Zelfcompassie is niet alleen hoe jij jezelf toespreekt, het uit zich ook in gedrag. Wat zou jij kunnen doen, als daad van zelfcompassie, als jij het moeilijk hebt? Bijvoorbeeld minder streng zijn voor jezelf, jezelf vergeven voor een stomme actie, fouten mogen maken, iets leuks doen i.p.v. nuttig bezig zijn, jezelf iets gunnen, tijd nemen voor jezelf, iets voor jezelf doen etc.

Hieronder staat een lijst met mogelijke acties. Vink maar aan welke voor jou van toepassing zijn. Vul ook eigen ideeën in.



☐	Een kop thee of koffie drinken	☐	Een pauze nemen	☐	Even niks hoeven
☐	Een afspraak afzeggen (bv. voor iets waar je echt geen zin in hebt)	☐	Naar buiten gaan	☐	Om hulp vragen
☐	Net even iets meer doen voor jezelf (bv. een kussentje vragen voor de harde stoel waarin je zit)	☐	Tijd en ruimte nemen voor jezelf	☐	Voor jezelf opkomen
☐	Dingen doen die je superleuk vindt, maar waarvan je weet dat anderen ze heel stom vinden	☐	Iets anders wel doen waar je wel zin in hebt	☐	Iets moois voor jezelf kopen, iets dat je altijd al wilde hebben
☐	Je een keer ziekmelden, terwijl je eigenlijk gewoon geen zin hebt	☐		☐	
☐		☐		☐	

Vooruitblik

Als je vaak kritisch en streng bent voor jezelf helpt zelfcompassie om meer begripvol, mild en geduldig met jezelf te zijn. Je leert om als een goede vriend(in) met jezelf om te gaan. Je kunt letten op hoe je tegen jezelf praat en wat je kunt doen als je het moeilijk hebt. Zelfcompassie is een kracht om vanuit vriendelijkheid veerkrachtiger in het leven te staan. In de voorgaande hoofdstukken zijn alle vaardigheden aan bod gekomen. In het volgende hoofdstuk sluiten we dit werkboek af.



Accept, Commit and Take action

Met behulp van dit werkboek heb je vaardigheden getraind die jouw veerkracht versterken. Hoe veerkrachtiger je wordt, hoe beter je regie en eigenaarschap kunt nemen en bewust kunt kiezen voor wat waardevol of zinvol is in je leven, studie en werk. Dit kan leiden tot het ervaren van meer geluk. Dit betekent echter niet dat ongeluk is uitgesloten. ACT gaat ervan uit dat 'pijn' bij het leven hoort. Het ervaren van lichamelijke pijn en pijn in de vorm van moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden is onvermijdelijk in het leven. Naast 'geluk', hoort ook 'ongeluk' bij het leven.

Met het trainen van de ACT-vaardigheden heb je gewerkt aan **'acceptatie'** en aan **'commitment'**. De ACT-vaardigheden 'aandachtig aanwezig zijn, gedachten opmerken, een ruime en flexibele zelfbeleving, actieve acceptatie en zelfcompassie' vormen het **'acceptatie'** onderdeel. Het **'commitment'** onderdeel bestaat uit de vaardigheden 'waarden verhelderen' en 'toegewijde actie'.



Deze twee kernonderdelen samen zorgen ervoor dat je persoonlijke veerkracht en zelfregie ontwikkelt, waardoor je je niet laat tegenhouden door obstakels om de dingen te doen die jij belangrijk vindt!

“Toewijding gaat niet over perfect zijn, altijd doorzetten of nooit op een dwaalspoor komen. Toewijding betekent dat wanneer je (onvermijdelijk) struikelt of van je route raakt, je jezelf oppakt, je weg (terug) vindt en doorgaat in de richting die je wilt gaan.

Russ Harris

Tot slot

Voor de oefeningen en metaforen is gebruikgemaakt van het brede aanbod aan ACT-materiaal dat online vrij beschikbaar is en van actuele ACT-literatuur. Sommige onderdelen zijn naar eigen inzicht aangepast om beter aan te sluiten bij de doelstelling van dit werkboek; het versterken van de veerkracht van Fontys-studenten; als mens en professional.

Extra ondersteuning

Fontys biedt studenten extra ondersteuning bij bijvoorbeeld motivatieproblemen, twijfels over je studie en mentale klachten. Heb je een ondersteuningsvraag? Ben je op zoek naar een decaan, psycholoog, studiekeuzeadviseur of vertrouwenspersoon. Ga dan naar: www.fontys.nl/fontyshelpt.nl



Boekentips

Wil je meer lezen over en oefenen met ACT?

- Harris, R. (2009). *De valstrik van het geluk: hoe je kunt stoppen met worstelen en beginnen met leven*. Bohn Stafleu van Loghum.
- Harris, R. (2022). *The Happiness Trap. New edition. How to stop struggling and start living*. Robinson.
- Hayes, S.C. & Smith, S. (2006). *Uit je hoofd in het leven*. Uitgeverij Nieuwezijds BV.
- Jansen, G. (2024). *Uit liefde voor jezelf*. Uitgeverij Thema.
- Matthijssen, D. & de Rooij, E. (2021). *ACT in balans. Doen wat werkt voor jou in een 'maakbare' wereld*. Uitgeverij Boom.

Kijktips

Waarden verhelderen

(ENG) Values vs Goals – By Dr. Russ Harris (3.41 min.) Dr. Russ Harris - Acceptance Commitment Therapy

<https://youtu.be/T-IRbuy4XtA?si=GOyMzu9vMulDA0h4>

In dit korte filmpje legt Russ Harris het belangrijke onderscheid uit tussen 'een leven gericht op doelen' versus 'een leven gericht op waarden' en waarom leven in overeenstemming met je diepste waarden kan leiden tot een meer rijk, vol en betekenisvol leven.

(NL) Waarden versus doelen (1.29 min) See True Mindfulness

<https://youtu.be/34t38MSPt1o?si=yHrh5aQ9se0Th5YI>

In dit korte filmpje wordt kort het verschil tussen waarden en doelen uitgelegd en wat het leven naar je waarden je kan opleveren ten opzichte van het leven gericht op het bereiken van doelen.

Toegewijde actie

(NL) Metafoor strand – uit je comfortzone (1.14 min.) See True Mindfulness

https://youtu.be/9DKIbV0I7y4?si=PuwEk1akwTEEK9T_

Met behulp van een metafoor wordt in deze animatie uitgelegd wat er kan gebeuren als je uit je comfortzone stapt. Het kan mooie, waardevolle ervaringen opleveren, maar ook negatieve gedachten oproepen.



(ENG) Willingness and actionplan (4.18 min.) One step at a Time

<https://www.youtube.com/watch?v=ymL-Yr76v44>

In dit korte filmpje wordt uitgelegd hoe je een actieplan kunt maken, gebaseerd op je waarden. Dit kan je helpen bij het toepassen van je waarden in je leven.

Het keuzepunt

(ENG) The Choice point (3.05 min.) Dr. Russ Harris – Acceptance Commitment Therapy

<https://youtu.be/OV15x8LvAAQ?si=cfaX2s3tSrhDelYz>

In deze korte animatie legt Russ Harris uit dat je in je leven 'naar je waarden toe beweegt' of 'van je waarden af beweegt'. Dit keuzepunt geeft je inzicht in je eigen gedrag.

(NL) ACT Introductie – het keuzepunt (1.51 min.) See True Mindfulness

<https://youtu.be/OfPOwcOE8rs?si=kyp0fYqnLnYjKB90>

In deze animatie wordt het keuzepunt uitgelegd. Wanneer je het gevoel hebt dat je vastzit en je piekert hier veel over, dan heb je een keuze: wil je je gedragen op een manier die bij je past of laat jij je in je gedrag leiden door je negatieve gedachten?

Aandachtig aanwezig zijn

(NL) Wat is mindfulness? (1.49 min.) See True Mindfulness

<https://youtu.be/0i1vJ4-182E?si=dfofR4CwmJ4xTSOW>

In deze korte animatie wordt uitgelegd wat mindfulness is en wat het je kan opleveren wanneer je mindfulness toepast in je leven.

(ENG) Mindfulness What (3.37 min.) DBT-RU: DBT Skills from Experts

https://youtu.be/JUSaQL1_zXE?si=C8Ocl44USc8-fg63

In dit filmpje wordt uitgelegd welke 'What skills' er zijn in mindfulness: 'observe, describe and participate' en hoe deze vaardigheden je kunnen helpen in het hier-en-nu te komen.

(ENG) 5-minute Meditation (5.16 min.) Goodful

<https://youtu.be/inpok4MKVLM?si=2WmFtZl12OtcSMH->

Deze begeleide mindfulness-oefening van vijf minuten helpt je je dag te hervatten op een positieve manier.

(ENG) The 5-4-3-2-1 Method: A grounding exercise (4.28 min.) The partnership in education

<https://youtu.be/30VMIEmA114?si=WdZdjWftWXfvOncm>

In deze animatie wordt de 5-4-3-2-1 mindfulness-oefening uitgelegd en vervolgens is er ruimte om deze zelf uit te proberen.



Gedachten opmerken

(ENG) The Happiness Trap: Evolution of the Human Mind (3.37 min.) Dr. Russ Harris – Acceptance Commitment Therapy

<https://www.youtube.com/watch?v=kv6HkipQcfA>

In deze animatie legt Russ Harris de evolutie van de werking van onze gedachten uit. Tevens legt hij uit waarom deze manier in de huidige maatschappij niet altijd helpend voor je is.

(ENG) You are not your thoughts (4.00 min.) About Kids Health

<https://youtu.be/0QXmmP4psbA?si=eGTGxopMsn8Phbxi>

In deze animatie wordt uitgelegd wat gedachten zijn en hoe je op een andere manier naar je gedachten kunt kijken, met een afstand, zodat ze wellicht minder grip op je hebben.

Actieve acceptatie

(NL) Wat is acceptatie (1.58 min.) SeeTrue Mindfulness

<https://www.youtube.com/watch?v=028aDp7gd5k&t=6s>

In deze animatie wordt uitgelegd wat acceptatie precies wel is en ook wat het niet is.

(ENG) How to practice acceptance: Act Core Process (4.43 min.) The ACT Therapist

<https://www.youtube.com/watch?v=-tRwWPzQj9U&t=168s>

In dit korte filmpje legt Jessica Boruskhok met voorbeelden uit wat actieve acceptatie is, wat hierin belangrijk is en hoe je jezelf hierin kunt ontwikkelen.

(NL) Een ruime, flexibele zelfbeleving. Zelf als context (2.20 min.) See True Mindfulness

https://youtu.be/MC_rFYGj-tw?si=262UprSYzsQsVDj_

In dit korte filmpje worden drie manieren besproken hoe je naar 'het zelf' kunt kijken.

(ENG) The stageshow Metaphor (2.29 min.) Dr. Russ Harris – Acceptance Commitment Therapy

<https://youtu.be/nBPPr1hsbMM?si=g3w61UxyTBRhbl6e>

In dit korte filmpje wordt het 'observerende zelf' uitgelegd; het deel in ons van waaruit we met aandacht de focus kunnen verleggen.



Zelfcompassie

(ENG) What is self-compassion? (3.54 min.) My Best Self 101

<https://www.youtube.com/watch?v=ila-A9mZHAE>

In dit filmpje wordt door Jared Warren uitgelegd wat zelfcompassie is en op welke manier het je kan helpen in je leven.

(ENG) 2-Minute Tips: How to Practice Self-Compassion (1.59 min.) UMNCSH

<https://www.youtube.com/watch?v=Qes9HoxfkE0>

In dit filmpje geeft Kristin Neff verschillende tips voor hoe je zelfcompassie op een praktische manier kunt toepassen.



> FOR SOCIETY

© Fontys Hogeschool, 2024.

Auteurs: Aafke Baars-Seebregts, Marjolein Klomp, Ellen van Straalen-van Geffen,
Esther Somers, Martine Tiessen & Marleen de Vries.

Mede mogelijk gemaakt door Fontys kader Studentenwelzijn.

Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden zonder
bronvermelding en voorafgaande toestemming van de auteurs.

Meer weten? a.baarsseebregts@fontys.nl of marjolein.klomp@fontys.nl



WERKBOEK