

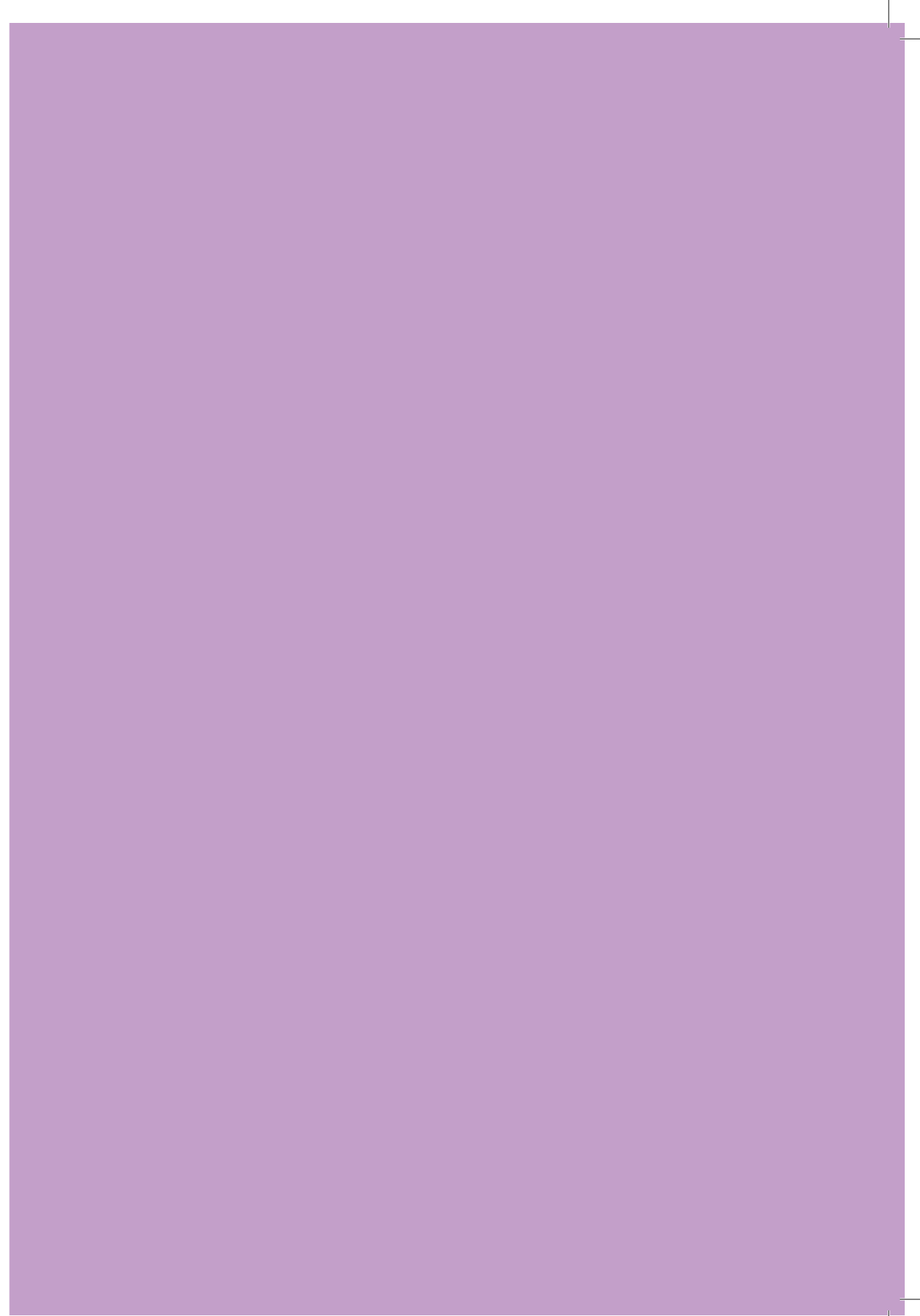
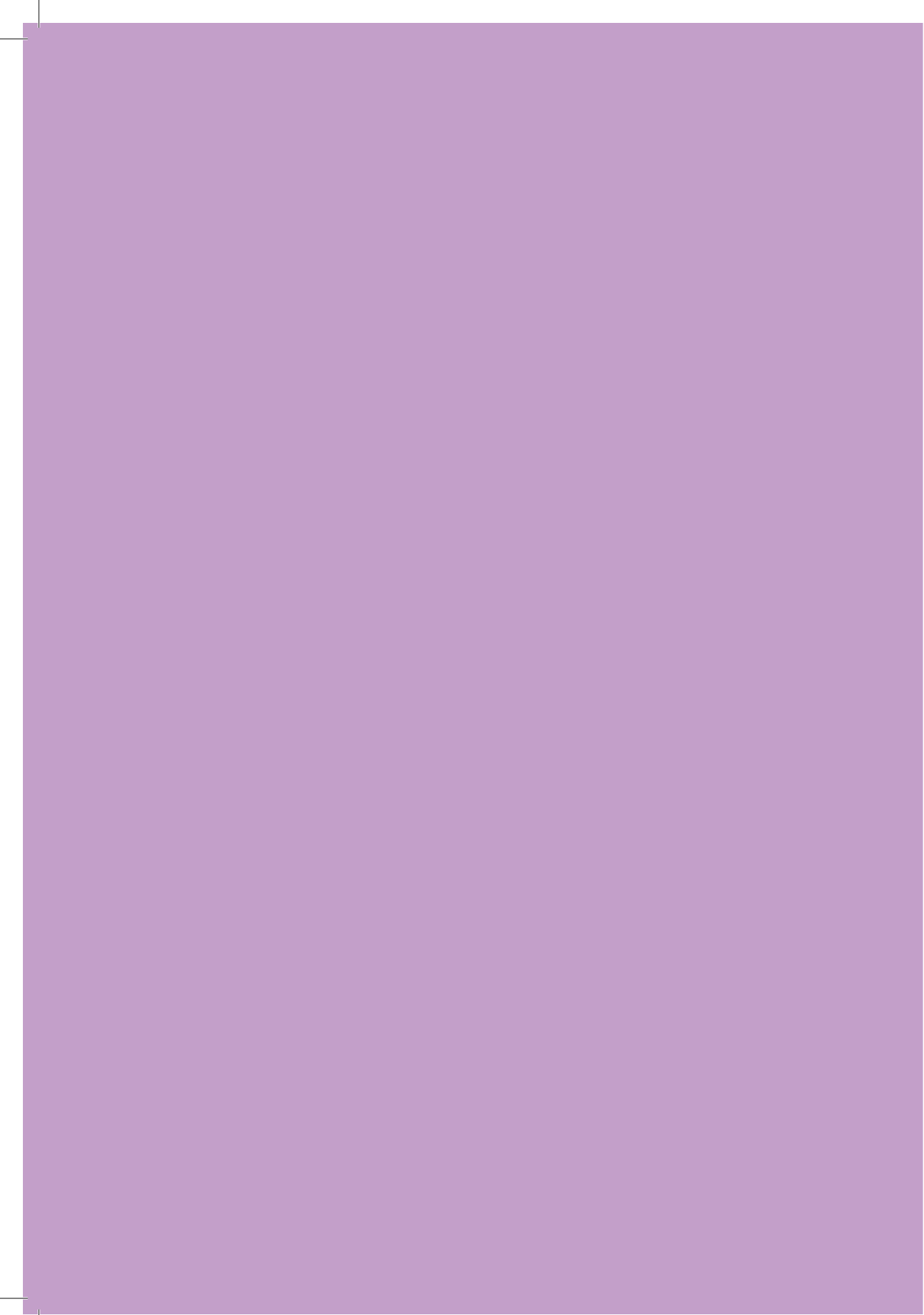
Barbera de Jong



Onder de oppervlakte

Herstel de verbinding
tussen denken en voelen

THEMA.



Voorwoord

Welkom

Wat leuk dat je dit boek in handen hebt. Misschien heb je het gekocht, misschien heb je het geleend. Ik hoop in elk geval dat dit boek je veel leesplezier geeft. En dat het je de erkenning, het inzicht en de herkenning biedt die je zoekt. Dat het je op weg helpt naar meer rust, ontspanning, begrip en ruimte voor jezelf.

Waarom dit boek?

In de afgelopen jaren merkte ik dat vrijwel iedereen die bij mij kwam voor hulp, grotendeels tegen dezelfde dingen aanliep: bijna iedereen was op zoek. Op zoek naar zingeving, naar rust, naar gelukkig kunnen zijn, naar balans, naar zichzelf (wat dat dan ook maar betekent) en naar antwoorden.

Kortom: iedereen die bij mij kwam, worstelde met dezelfde soort thema's. Alleen uitte het zich bij iedereen weer op een andere manier. De één was heel erg moe, de ander kon niet goed voelen, een ander werkte zich in de rondte maar voelde geen voldoening, en weer een ander zat vast in zijn hoofd en kwam niet meer vooruit.

Jarenlang heb ik mensen één op één geholpen. En dat gaf en geeft mij nog steeds veel voldoening. Maar in de loop der tijd begon het te knagen. Wat als ik nu nog meer mensen op weg zou kunnen helpen? Naar meer inzicht in zichzelf? En naar meer ontspanning en rust in hun leven?

En zo werd het idee voor dit boek geboren.

Met dit boek wil ik zoveel mogelijk mensen daarbij helpen. Mensen die met thema's worstelen als 'grenzen aangeven', 'contact maken met je gevoel', 'niet weten wat je zelf wilt', 'weinig zelfvertrouwen hebben', 'slecht over jezelf denken' en bijvoorbeeld 'je somber voelen'.

Dit boek is er dus voor jou als je je hierin herkent.

Mijn wens voor jou

Ik hoop dat je jezelf na het lezen van dit boek beter begrijpt. En dat je je gesteund en gestimuleerd voelt om vanaf dat moment keuzes te maken om te leven vanuit een nieuwe verbinding met jezelf.

Inhoud

Inleiding		11
Deel 1	Over het ontstaan van verdwaald zijn en het je bewust worden ervan	21
Hoofdstuk 1	Verdwaald in het bos	23
Hoofdstuk 2	Je lichaam als kompas	43
Hoofdstuk 3	Dat wat onder de oppervlakte zit	49
Hoofdstuk 4	Wat je in de onderlaag kunt tegenkomen: verborgen overtuigingen	63
Hoofdstuk 5	Hoe je verdwaald raakt	87
Hoofdstuk 6	Wat je in de onderlaag kunt tegenkomen: het innerlijk kind	95
Hoofdstuk 7	Concluderend hoofdstuk: inzicht is de basis voor verandering	103
Deel 2	Anders omgaan met	107
Hoofdstuk 8	De verbinding herstellen met je innerlijk kind	109
Hoofdstuk 9	Anders omgaan met de regels in je hoofd	119
Hoofdstuk 10	Anders omgaan met gevoelens	125
Hoofdstuk 11	Anders omgaan met gedachten	133
Hoofdstuk 12	Concluderend hoofdstuk: verandering kost tijd	149

Deel 3	De weg terugvinden	159
Hoofdstuk 13	Doen wat belangrijk voor je is	161
Hoofdstuk 14	Dichter bij jezelf komen	179
Hoofdstuk 15	Loslaten van oude paden	195
Deel 4	Nieuwe wegen bewandelen	207
Hoofdstuk 16	Struikelen en weer opstaan	209
Ten slotte		221
Nawoord		227
Leeslijst		229
Bronnen		231

Inleiding

Ben je steeds heel moe en weet je eigenlijk niet meer hoe je de dag door moet komen? Of heb je lichamelijke klachten, zoals vaste schouders, rugpijn, hoofdpijn, of slaap je slecht? Pieker je je wat af, en voel je je somberder en somberder worden? Vraag je je geregeld af: 'Is dit het nou? Is dit nou mijn leven? Ik heb alles en toch voel ik me niet blij. Waarom voelt het soms zo zwaar? Wat doe ik toch verkeerd?' Of misschien blijf je steeds tegen dezelfde dingen aanlopen in je leven en heb je het gevoel dat je vastzit en niet vooruitkomt.

We zijn gewend om te praten en antwoorden te willen vinden om ons goed te voelen. Vaak proberen we antwoorden te vinden voor hoe we ons voelen. Door erover te praten, door van alles te analyseren, door het te proberen uit te pluizen.

Soms proberen we een goed gevoel te krijgen door heel hard te werken en te laten zien wat we allemaal kunnen. Of door steeds maar voor een ander klaar te staan. Of door anderen het steeds maar naar de zin te maken, zodat ze je aardig vinden, zodat je nodig bent. Dat doe je in de hoop dat je je minder rot of verdrietig voelt.

Maar wát je ook doet, je voelt je helemaal niet beter. In ieder geval niet voor lang. Sterker nog: hoe meer je je best doet om je beter te voelen, hoe minder het lijkt te lukken.

Het enige wat je echt wil, is genieten van het leven. En dat blijkt best lastig te zijn. Het is in ieder geval niet zo vanzelfsprekend als je dacht.

Jezelf kwijt zijn

Dat is allemaal zo herkenbaar. Weet dat je hierin niet alleen bent. Heel veel mensen struggelen met dezelfde thema's. Ook ik ben jaren op zoek geweest. Ik wist niet eens precies waarnaar, ik voelde me gewoon ontzettend verloren.

Eva ook. Zij kampte met het volgende:

'Ik weet niet wat er aan de hand is met me, maar ik ben mezelf totaal kwijt. Ik voel me de hele tijd somber, ik ben enorm moe, ik heb steeds het gevoel dat ik het niet goed doe en denk alleen maar negatief over mezelf.'

Eva werkt in een kinderdagverblijf en heeft het daar echt wel naar haar zin. Ze haalt plezier uit haar werk en ze heeft leuke collega's. Ze woont samen met



haar vriend, en zou gelukkig moeten zijn. Maar ze is dat niet. Ze zit niet lekker in haar vel. En dat is heel lastig te verdragen.

'Ik voel me steeds zo verdrietig en ik weet echt niet meer wat ik moet doen. Ik kom er maar niet achter wat er aan de hand is. Niets helpt, en ik heb het gevoel dat niemand me kan helpen. Ik heb alles wat ik wil. Waarom voel ik me dan zo? Wat is er mis met mij?'

Er is niets mis met jou

Eva is zichzelf kwijtgeraakt in haar leven, ondanks haar leuke werk, haar fijne relatie en haar omgeving met vrienden en familie. Wanneer je je somber, verdrietig, eenzaam voelt, kun je net als Eva gemakkelijk het gevoel krijgen dat er iets mis is met je. Je kunt het idee hebben dat, als je nou maar liever, leuker, mooier en intelligenter zou zijn, je leven dan een stuk leuker zou zijn. Als je nou maar meer tevreden zou zijn, als je 'het' gewoon zou weten, dat je dan wél gelukkig zou zijn.

Maar weet je: het tegendeel is waar. Ook al ben je somber, ook al weet je het echt even niet meer, ook al dender je maar door en ben je zo moe dat je het bijna niet meer kunt volhouden, er is niets mis met je. Alles wat je nodig hebt om het leven te leiden dat je altijd hebt gewild en dat bij je past, is al in jou aanwezig. Je kunt er alleen even niet meer bij.

Als er dan niets mis is met me, waarom voel ik me dan niet gelukkig?

Stel, je bent een wandeling aan het maken in een bos. Je bent lekker aan het lopen, je geniet van de zon en de vogels. En als je na een tijdje weer naar huis wilt gaan, besef je ineens dat je niet meer weet waar je bent. Je kijkt om je heen, maar het enige wat je ziet, zijn heel veel bomen. Je weet dat de weg naar huis dáár ergens moet zijn, maar je weet niet meer precies hoe je daar moet komen.

Je bent de weg kwijt. Je bent verdwaald.

Je zoekt naar herkenbare punten om je heen, een boom die je vaker hebt gezien, een bocht die je vaker bent ingeslagen, naar iemand die je de weg kan wijzen. Je zoekt naar een plattegrond die je vertelt waar je nu bevindt en waar je heen moet lopen om weer thuis te komen. Je zoekt naar een kompas dat je de weg wijst.

Weg van je kern

Soms ben je even de weg kwijt en soms weet je niet meer welke kant je op moet. Dat kan een verloren gevoel geven. Een gevoel van leegte en machteloosheid.

Dat gevoel ontstaat doordat je je 'thuis' bent kwijtgeraakt. Je 'thuis', dat is je 'zijn', je kern, jezelf, je innerlijke stem, je intuïtie. Noem het zoals je wilt. En daar bedoel ik mee: in contact staan met jezelf, weten wat je behoeften zijn en hier gehoor aan kunnen geven. Het betekent dat je weet waar je blij van wordt en dat je ernaar streeft om zoveel mogelijk die dingen te doen. Omdat dat past bij jou. Het betekent jezelf serieus nemen.

Jezelf serieus nemen in wat je wel en niet wilt, zodat je het leven kunt leven dat bij jou past. Je weet dan wat je behoeften zijn. Thuiskomen betekent dat je de rust weer vindt, de rust die diep van binnen in jou leeft. Daar waar alle antwoorden al lang liggen.

De reden dat jij je niet fijn voelt, heeft meestal te maken met het feit dat je het contact met je kern bent kwijtgeraakt, waardoor je niet meer weet wat jouw behoeften zijn. Je richt je onbewust en onbedoeld (te veel) op de buitenwereld en te weinig op jezelf.

Het goede nieuws is dat jouw 'thuis' er nog steeds staat. Het enige wat je hoeft te doen, is de weg ernaar terug weer zien te vinden. En dat gaat in stapjes.

Dit boek helpt je om een eerste stap te zetten in de richting van weer contact maken met jezelf. Het helpt je te begrijpen waarom je verdwaald bent. Het geeft je inzicht in je gedrag, je gevoelens en je gedachten, waardoor je de antwoorden weer kunt horen die je meer in contact met jezelf brengen.

Een reis naar binnen

Dit boek biedt geen snelle oplossingen. Verandering kost tijd en is geen vaststaand gegeven. Het gaat er niet om dat je een rijtje punten afwerkt en dan ineens blij en gelukkig de wereld in stapt.

Dit boek biedt je wel een reis naar binnen. Een reis waarin je opnieuw leert luisteren naar jezelf. Naar je emoties en je behoeften. Naar wat jij nodig hebt.

In dit boek ga ik je laten zien hoe je de weg naar huis weer terug kunt vinden, zodat je je minder verdwaald voelt. Een belangrijke stap daarbij is dat je contact maakt met je gevoel. Dat voelen zijn we vaak verleerd, om allerlei redenen die ik later in dit boek zal uitleggen.

Leren voelen doe je niet met taal en woorden. Ook rationeel denken werkt daarbij minder goed. Rationeel denken gaat over beredeneren en ook over praten. En praten helpt vaak niet (voldoende) om bij jezelf te komen. Daar heb je soms ook ander gereedschap voor nodig. Daarom gebruik ik in dit boek niet alleen taal en woorden, maar ook metaforen, meditatie die je kunt afluisteren, en laagdrempelige creatieve oefeningen. Op die manier wil ik je weer leren vertrouwd te maken met dat wat je voelt, waardoor je weer verbinding leert maken met je 'thuis'. Met jezelf. Zodat je weer kunt horen wat *jij* nodig hebt.

Dit boek is bedoeld voor mensen die het gevoel hebben dat ze vastgelopen zijn, maar niet echt begrijpen waardoor dat nou komt. Voor iedereen die zich moe of eenzaam voelt en op zoek is naar zichzelf, ook al weet hij niet precies wat dat is. Voor mensen die op een non-verbale, creatieve manier antwoorden zoeken. Omdat woorden en taal onvoldoende werken.

Het is niet bedoeld voor mensen met een ernstig trauma, zeker niet als ze hiervoor nog geen andere hulp hebben gehad. Dan is het verstandig om hier eerst wat andere hulp bij te zoeken.

Hoe is dit boek opgebouwd?

Weer kunnen luisteren naar jezelf zodat je de weg terug naar huis weer kunt vinden en je je minder verdwaald voelt, gaat in stappen. Dit boek is dan ook opgedeeld in verschillende delen. In dit boek komen ook mensen aan het woord die tegen dezelfde soort dingen aanliepen als waar jij misschien tegenaan loopt. Alle personen die in dit boek langskomen, zijn bestaande mensen. Hun namen zijn veranderd, maar hun ervaringen zijn echt. En waar zij tegenaan liepen ook.

Deel 1

Deel 1 gaat over het ontstaan van verdwaald zijn en je bewust worden hiervan. Ik leg je uit hoe het komt dat je verdwaald bent geraakt. Vaak heeft dat te maken met onze opvoeding, waarin we (onbewust) geleerd hebben bepaalde gevoelens te onderdrukken of te vermijden. Het is belangrijk om je daarvan bewust te zijn, want alleen dan kun je die gevoelens weer toelaten.

Je leest wat het verschil is tussen je onderbewuste en je bewuste. En hoe dat wat is opgeslagen in het onderbewuste, van invloed is op het nu. Je leert waarom dat wat in de onderlaag zit, zoveel invloed op ons heeft. Daarnaast lees je wat de impact van non-verbale communicatie is en wat voor invloed dat mogelijk gehad heeft op jou toen je jong was én in het nu. Je krijgt inzicht in wat je vroeger hebt geleerd en hoe jou dat nu nog steeds beïnvloedt. Je leert

hoe overtuigingen ontstaan, hoe deze overtuigingen regels worden, hoe deze regels vervolgens de waarheid worden, en hoe deze regels je kunnen vastzetten. En ten slotte waarom het lastig is die regels los te laten.

Deel 2

In deel 2 leer je hoe je anders met ongemakkelijke gedachten en gevoelens om kunt gaan, zodat ze hun kracht verliezen en je beter in staat bent om ze toe te laten. Wat de vicieuze cirkel van denken en voelen is en waarom positief denken vaak geen zin heeft. Ook lees je wat dan wél werkt.

Deel 3

In deel 3 laat ik je zien hoe je de weg naar je 'thuis' weer terug kunt vinden door te bepalen wat belangrijk voor je is. Je gaat op zoek naar jouw eigen waarden en krijgt handreikingen voor hoe je meer volgens deze waarden kunt leven door er acties aan te koppelen. Je leert oude patronen los te laten, zodat je veel meer kunt doen wat voor jou belangrijk is. Het is het bewandelen van een nieuwe weg.

Deel 4

In deel 4 laat ik je zien hoe je die nieuwe weg dan daadwerkelijk kunt leren bewandelen. Welke beren op de weg je kunt tegenkomen, en hoe je met vallen en opstaan het nieuwe pad steeds beter weet vast te houden.

Theoretische kaderteksten

Een extraatje in dit boek zijn de groene theoretische kaderteksten. Je vindt ze hier en daar in verschillende hoofdstukken. In deze kaderteksten ga ik wat dieper in op een bepaald onderwerp en leg ik iets uit over de achterliggende theorie. Als je meer wilt weten over een onderwerp of verdieping zoekt, kun je deze teksten lezen. Maar je kunt ze ook overslaan.

De creatieve oefeningen

In dit boek staan in elke hoofdstuk ook diverse laagdrempelige creatieve oefeningen. Deze oefeningen geven verdieping aan de theorie. Je mag de oefeningen doen, maar het is niet verplicht. Kies wat op het moment het meest zinvol voelt voor jou.

Voor het begrijpen van de tekst is het niet noodzakelijk om elke oefening te doen. Maar door het doen van de oefeningen kun je wél een dieper inzicht krij-

gen in het onderwerp en in jezelf. Juist omdat de taal van de verbeelding iets anders bij je oproept dan alleen woorden.

Ik heb verschillende oefeningen rondom een bepaald thema toegevoegd, zodat je kunt kiezen welke oefening bij jou past. Als je niets hebt met de oefeningen, kun je ze ook overslaan. Of niet allemaal doen. Kies wat bij jou past en wat op dat moment goed voelt.

En wees je ervan bewust: hoewel de oefeningen laagdrempelig ingestoken zijn, kan het zijn dat ze je raken. Zeker als je nog nooit op een creatieve manier gewerkt hebt aan en met jezelf. Je kunt dingen tegenkomen waarvan je je niet bewust was dat ze bij jou speelden.

Sommige oefeningen kunnen (sterke) emoties oproepen. Als dat gebeurt, is het belangrijk om voor jezelf te zorgen en je grenzen te bewaken. Stop als het te veel wordt. Als je merkt dat er van alles loskomt en je merkt dat het te veel is om mee om te gaan, zoek dan hulp. Het kan een groot cadeau voor jezelf zijn om iemand te zoeken die een tijdje met je meeloopt. Blijf niet in je eentje ploeteren, soms is het juist nodig om even een andere zienswijze toe te laten. En een helpende hand vast te pakken. Je hoeft niet altijd alles alleen te doen.

Een boodschappenlijstje

De oefeningen in het boek zijn creatief van aard. Het kan dus handig zijn om wat materiaal in huis te hebben om ze te kunnen maken.

Hier volgen wat suggesties:

- kleurpotloden;
- puntenslijper;
- viltstiften;
- vetkrijt;
- wit A4-papier;
- wit A3-papier;
- pen en potlood;
- klei (dit is optioneel).

Vetkrijt: kun je kopen bij creatieve winkels. De Action verkoopt ook vaak vetkrijt. De kwaliteit is dan wat minder, maar is voor deze opdrachten prima.

Klei: chamotte klei is fijn om mee te werken. Je kunt een 'brood' klei (10 kg) kopen, als je het veel gebruikt. Maar als dat niet zo is, is bij elke creatieve hobbyzaak ook andere klei in kleinere hoeveelheden te koop. Je kunt alle

creatieve materialen die hierboven worden genoemd, ook online kopen, bijvoorbeeld via www.heutink.nl.

Nog een laatste opmerking

Dit boek is géén vervanging voor therapie. Het is bedoeld als leidraad, als eerste stap om de verbinding met jezelf weer te herstellen. Zoals bij elk zelf-ontwikkelingsproces kan dat wat je leest, iets bij je oprakelen. Merk je dat je meer hulp kunt gebruiken, dan is de eerste stap dat je dit kenbaar maakt bij je huisarts.

Achter in het boek heb ik een leeslijst toegevoegd, waarin ik tips geef voor boeken die raken aan de onderwerpen die in dit boek aan bod komen.

Laten we samen beginnen aan onze reis naar binnen.



Hoofdstuk 1 Verdwaald in het bos

'Als ik me nou maar normaal zou voelen. En niet zo hopeloos. Als ik mezelf nou maar zou begrijpen en zou kunnen uitleggen waarom ik me zo voel. Waarom kan ik niet gewoon tevreden en gelukkig zijn met wat ik heb? Ik heb het gevoel dat ik me aanstel en niet zo moet zeuren. Ik heb het gevoel dat ik iedereen tot last ben.'

Hier is Eva weer aan het woord, die we kennen van de inleiding. Ze is helemaal vastgelopen.

Eva weet niet meer wat ze zelf wil, ze weet niet hoe ze zich voelt. Zelfs de eenvoudigste keuzes vallen haar zwaar. Zoals wat ze die dag zal eten, of ze nou wel of niet wat met iemand zal afspreken. Ze voelt zich machteloos en dat maakt haar verdrietig.

Het lastigste voor Eva is dat ze haar gevoelens niet goed kan thuisbrengen. Ze voelt zich rot, zwaar, leeg, anders, niet goed genoeg en verdrietig, maar ze weet niet goed waarover of waarom. Ze is ook boos, maar kan niet precies zeggen waarop. Waarschijnlijk op zichzelf, omdat ze niet begrijpt waarom ze zich zo voelt. Hierdoor neemt ze steeds meer afstand zowel van zichzelf als van anderen.

Eva zoekt afleiding in lange avonden voor de televisie, verdwaald in series, om maar niet aan haar problemen te hoeven denken. Ze probeert te vluchten voor wat ze voelt, omdat ze geen grip heeft op wat er in haar omgaat, en nog minder op waarom ze zich zo voelt.

'Als ik me nou maar normaal zou voelen. En niet zo hopeloos. Als ik mezelf nou maar zou begrijpen en zou kunnen uitleggen waarom ik me zo voel. Waarom kan ik niet gewoon tevreden en gelukkig zijn met wat ik heb?'

Toen ik Eva vroeg naar haar gevoel, antwoordde ze: 'Ik denk dat ik me verloren voel ...'

Denken over voelen

Eva denkt dat ze zich verloren voelt, maar voelt ze dat ook daadwerkelijk? Als ik haar dat vraag, dan weet ze het niet. 'Ik weet niet precies wat voelen is', zegt ze.

Net als Eva weten velen van ons niet meer precies wat voelen is. We kunnen denken over voelen, praten over voelen, ons gevoel analyseren en beredeneren waar we last van hebben. Maar dat is geen voelen.

Voelen is de sensaties die je in je lichaam voelt ten volle ervaren. De pijn, de angst, de verwarring, de boosheid, et cetera. Dat voelen vinden we ontzettend moeilijk. Blijkbaar zijn we het verleerd.

Hoe we het voelen zijn verleerd

Eigenlijk is het gek dat we niet meer kunnen voelen, want toen we heel jong waren, lukte dat nog wel. We voelden en reageerden op dat voelen door te huilen als we pijn hadden, te lachen als we blij waren en te schreeuwen als we boos waren. Toen we nog kind waren, dachten we hier nog niet over na. We hadden er geen moeite mee.

Hoe komt het dan dat we dat als volwassenen niet meer kunnen? Dat komt deels door onze opvoeding. Als kind spiegelden we ons aan onze ouders. We leerden wat goed en fout was doordat onze ouders dat tegen ons zeiden of door het gedrag dat zij ons lieten zien. Als we huilden en onze ouders keken geïrriteerd, dan leerden we dat huilen 'fout' was. En als ze lachten als wij rustig aan het spelen waren, dan leerden we dat rustig spelen 'goed' was.

Die oordelen van onze ouders zetten zich in ons vast als overtuigingen over onszelf en de wereld om ons heen. Als we als kind elke keer dat we huilden te horen kregen 'dat je flink moet zijn' of 'je niet zo moet aanstellen', dan kun je het idee hebben gekregen dat huilen niet okay is, of dat je gevoelens laten zien niet 'flink' is. Dat idee kan vervolgens een overtuiging worden en in ons hoofd worden vastgezet als de waarheid. Een overtuiging is een denkbeeld waar we zeker van zijn en waarin we geloven. Vanuit deze overtuigingen creëren we strenge regels voor onszelf. Zo ontstaat er een hoofd vol met strenge regels waar we van onszelf volledig aan moeten voldoen. Van het ontstaan en bestaan van die regels zijn we ons meestal niet bewust.

Door een van de volgende oefeningen te doen krijg je meer inzicht in hoe het voor jou was vroeger. Wat kun je je nog herinneren van wat je geleerd hebt dat belangrijk was?

Oefening: Wat was vroeger belangrijk?

Wat heb je nodig?

Een groot vel papier. Kleurpotloden, markers, verf, vetkrijt, of andere teken- en schildermaterialen. Eventueel een schaar en lijm, tijdschriften om iets uit te knippen.

Instructies

- Ga op een rustige plek zitten waar je niet gestoord wordt.
- Haal diep adem en probeer je te ontspannen.
- Denk eens terug aan je jeugd. Probeer je voor te stellen waar je woonde, met wie je was, en welke dingen je graag deed.
- Denk aan de mensen die belangrijk voor je waren in je jeugd, zoals je ouders, opa's en oma's, broers, zussen, leraren, vrienden en anderen.
- Gebruik kleuren, vormen en beelden om weer te geven wat belangrijk voor je was toen je jonger was en wat je je hiervan nog herinnert. Je kunt symbolen tekenen, of uit tijdschriften plaatjes knippen die passen bij die herinneringen.
- Schrijf eromheen de dingen die je hebt geleerd van die belangrijke mensen in je jeugd. Dit kunnen korte zinnen of woorden zijn.
- Terwijl je bezig bent met je kunstwerk, denk dan eens na over hoe deze dingen die je in je jeugd geleerd hebt, zich verhouden tot je huidige leven. Welke dingen koester je nog steeds? Welke hebben je geholpen om te groeien? En welke dingen hielpen je juist niet?
- Als je klaar bent, bekijk dan je kunstwerk. Als je wilt, kun je dit ook met anderen delen.

Oefening: Overtuigingen in beeld

Wat heb je nodig?

Papier, kleurpotloden, stiften.

Instructies

- Denk eens terug aan dingen die je vroeger vaak hebt gehoord van je ouders of van andere mensen, zoals 'niet zo aanstellen', 'gewoon doorgaan', 'hupsakee, niet zo piepen'. Dit kunnen overtuigingen geworden zijn, gedachten die we als waarheid zijn gaan zien. En waarvan we zijn gaan denken dat dat iets zegt over hoe we moeten zijn.
- Pak dan een groot vel papier en teken een cirkel in het midden. Dit is jouw innerlijke wereld.
- Schrijf of teken de overtuigingen die je hebt overgenomen van je ouders of die je vroeger geleerd hebt, in verschillende kleuren rondom de cirkel.
- Gebruik daarbij verschillende kleuren om aan te geven hoe dat

voor je voelde. Bijvoorbeeld rood om aan te geven dat je boos werd van die overtuiging. Of blauw voor verdriet, groen voor geluk, et cetera.

- Neem dan eens de tijd om te kijken naar wat je gemaakt hebt. Wat vertellen deze overtuigingen en emoties je over jezelf? Hoe beïnvloeden ze je gedachten en gedrag?

Oefening: Levenslijn

Wat heb je nodig?

Papier, pen.

Instructies

- Pak een vel papier en teken horizontaal een rechte lijn van links naar rechts over het midden van het papier. Dit wordt je levenslijn.
- Verdeel je levenslijn in verschillende delen. Elk deel staat voor een periode uit je leven, bijvoorbeeld: kindertijd, tienerjaren, jongvolwassenheid, heden.
- Denk eens terug aan elke periode en schrijf aan de bovenkant van de levenslijn de voor jou belangrijke momenten op die je hebt meegemaakt tijdens die periode. Aan de onderkant van de lijn schrijf je wat je toen geleerd hebt. Bijvoorbeeld: rond je peutersjaren ben je zo hard gevallen, dat je er een litteken aan hebt overgehouden. Je kunt je herinneren dat je ouders erg bezorgd waren, dat je naar het ziekenhuis moest en dat ze de hele tijd bij je waren. Dat kun je boven de lijn schrijven in steekwoorden. Aan de onderkant van de lijn schrijf je bij die herinnering wat je voelde en eventueel wat je geleerd hebt, bijvoorbeeld verdriet en ook een warm gevoel dat je ouders bij je waren, en je hebt misschien geleerd dat het okay is om je gevoelens te uiten en dat je opgevangen wordt.
- Als je je levenslijn hebt gevuld, kijk er dan eens naar. Wat valt je op? Zijn er patronen of thema's die door je hele leven heen lopen?

Deze oefening helpt je om je bewust te worden van wat je hebt geleerd en hebt ervaren tijdens verschillende fasen van je leven. Het kan je ook helpen om verbinding te maken met jezelf en te erkennen hoe deze lessen je hebben gevormd tot wie je vandaag bent.