



# BetterACT.

Workshop Lesmateriaal



Erasmus+





BetterACT.



Workshop Lesmateriaal



Erasmus+

## Partnership organizations:

### Sirius - Centrum voor psychologische hulpverlening, onderwijs en onderzoek

www.centar-sirius.hr

E-mail: info@centar-sirius.hr

**Sirius\***

Centar za psihološko savjetovanje,  
edukaciju i istraživanje

### St. Patrick's Mental Health Services

www.stpatricks.ie

E-mail: info@stpatmail.com

**St Patrick's**  
Mental Health Services



### 8D Games

www.8d-games.nl

E-mail: info@8d-games.nl

**8D GAMES.**

### DGASPC Harghita

www.dgaspchr.ro

E-mail: office@dgaspchr.ro



### Med.O.R.O. scarl

www.medoroscarl.eu/en

E-mail: info@medoroscarl.eu

**Med.ORO**

Voor meer informatie over het project, bezoek onze webpagina <http://betteractthanreact.eu> of onze facebookpagina "Better ACT than react".



**Erasmus+**

Dit project werd gefinancierd met steun van de Europese Commissie. De verantwoordelijkheid voor deze publicatie ligt uitsluitend bij de auteur; de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik dat eventueel wordt gemaakt van de informatie die erin is vervat.

Project team: Deirdre Keaveney, Ágota Biró-Szilágyi, Boróka Mikó, Bas Altenburg, Giulia Santoro, Giacomo Giusto, Marina Horvat, Danijel Bićanić

Project manager: Eva Jurković

Mobile app ontwikkelingsteam: Bas Altenburg, Edwin ten Wolde, Sietse Hoekstra, Joyce van der Zon.

Workshops piloting team: Gabor Adina Laura, Agnes-Renata Balazs, Elizabeta Petersdorfer, Carmen Răuță, Antonija Nikolaš, Simona Mravak, Francesca Trapani, Rosa Falcone, Giulia Barca, Alanna Kearney, Laura Moloney McCarthy, Sacha Schuttert, Peig O Sullivan, Izaak de Vries, Alexandra Mensing-Luth

Vertalingen gedaan door: Bas Altenburg

Stemmen in de mobiele applicatie: Evalien Wiersma.

Grafisch ontwerp van het geschreven materiaal is gedaan door: Silva Miharija

Speciale dankbetuigingen:

Met bijzondere dank aan Aisling Leonard-Curtin en Sarah Cassidy voor de gedetailleerde ACT training voor het projectteam die aan het begin van dit project is uitgevoerd en aan alle andere ACT trainers en auteurs wiens materiaal wij hebben gebruikt in de Modules.

Met dank aan Oane Postma, Sabrina Rapicavoli, Giulia Sorrentino and Danijel Bićanić die hebben meegedaan aan de ACT training aan het begin van het project.



**Erasmus+**

# Inhoudsopgave

Inleiding tot het project .....	6
Inleiding tot het lesprogramma van de workshop .....	8
Samenvatting van elke workshop .....	9
MODULE 1: Contact maken met het huidige moment .....	10
MODULE 2: Ontdek je waarden.....	15
MODULE 3: Beweeg je in de richting van je waarden of weg van je pijn?.....	19
MODULE 4: Omgaan met meneer Gedachte.....	24
MODULE 5: Hou je gevoelens zachtjes vast .....	28
MODULE 6: Wie valt het op?.....	34
MODULE 7: Het creëren van je leven .....	37
MODULE 8: Houden van wie ik ben .....	43

## BIJLAGEN

MODULE 1 - Bijlagen .....	48
MODULE 2 - Bijlagen .....	60
MODULE 3 - Bijlagen .....	69
MODULE 4 - Bijlagen .....	75
MODULE 5 - Bijlagen .....	82
MODULE 6 - Bijlagen .....	91
MODULE 7 - Bijlagen .....	95
MODULE 8 - Bijlagen .....	105



## Inleiding tot het project

Het **Better ACT than react** project is gericht op het verbeteren van het werk met kwetsbare groepen jongeren op het gebied van de ontwikkeling van psychologische flexibiliteit, gezonde manieren om met stress om te gaan en emotionele regulatie. Door middel van het project willen we mensen die werken met kwetsbare jongeren in staat stellen hun eigen psychologische flexibiliteit te ontwikkelen, zodat ze beter kunnen omgaan met stress, zichzelf kunnen beschermen tegen burn-out en deze vaardigheden kunnen overdragen op de jongeren met wie ze werken. Verder is het de bedoeling van het project om mensen die met kwetsbare jongeren werken bewust te maken van levenswaarden, zodat ze zich meer vervuld voelen in hun loopbaan.

Mensen die met kwetsbare groepen jongeren werken, worstelen dagelijks met het probleem om werk en privé in balans te houden. Jongeren met lichamelijke handicaps, gedragsproblemen of verstandelijke handicaps, jongeren uit de alternatieve zorg, minderheden en jongeren die geen werk hebben en geen onderwijs of opleiding volgen (NEET), worden in hun dagelijks leven geconfronteerd met moeilijke problemen die bij een jongerenwerker sterke gevoelens van empathie, verdriet of zelfs woede kunnen oproepen. Mensen die met kwetsbare jeugdgroepen werken, zijn in de eerste plaats emotionele werkers wier belangrijkste taak het is mentale en fysieke hulp te verlenen aan mensen in nood. Daarom kan het voor hen heel moeilijk zijn om zich na het werk “af te sluiten”, de nodige rust te nemen en niet te denken aan schrijnende problemen waarmee jongeren waarmee ze werken te maken krijgen. De meeste banen en veel levenservaringen genereren een zekere mate van stress en spanning, maar het lijkt erop dat dit probleem kan worden verergerd bij personen die in emotioneel veeleisende omgevingen werken” (Moore & Cooper, 2002). De werksfeer slaat vaak over in het privéleven van de werknemer, en de werknemer ervaart een burn-out. Het gebruik van de term ‘burn-out’ voor dit fenomeen begon met enige regelmaat te verschijnen in de jaren zeventig in de Verenigde Staten, vooral onder mensen die werkzaam zijn in de human services” (Savicki, 2002). Om duurzaam te kunnen werken, moeten werknemers een evenwicht vinden tussen werk en privé-leven. Gezien het feit dat er op nationaal niveau geen instrumenten bestaan die jongerenwerkers helpen om de stress en emoties die dit werk met zich meebrengt te verlichten, is de ontwikkeling van een instrument dat gemakkelijk toepasbaar en eenvoudig te gebruiken is, van het grootste belang.

Jongerenwerkers die psychologische flexibiliteitsvaardigheden aanleren en hun emoties beter leren reguleren, zullen deze vaardigheden kunnen aanleren aan de jongeren met wie zij ook werken. Wanneer deze vaardigheden worden aangenomen, maken ze ons dagelijks leven zinvoller en plezieriger, zelfs wanneer we geconfronteerd worden met moeilijke situaties en omstandigheden. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is de derde golf van cognitieve gedragstherapieën. Het is een empirisch onderbouwde psychologische interventie die gebruik maakt van acceptatie en mindfulness strategieën met commitment en gedragsverandering strategieën, om de psychologische flexibiliteit te vergroten. Psychologische flexibiliteit is het vermogen om in contact te blijven met het huidige moment, ongeacht onaangename gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties, terwijl men zijn gedrag kiest op basis van de situatie en persoonlijke waarden. Studies tonen aan dat psychologische flexibiliteit geassocieerd is met kwaliteit van leven en mentaal welzijn en kan mediëren bij symptoomreductie (Eilenberg, Hoffmann, Jensen, & Frosthalm, 2017; Forman et al., 2012; Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006; Wicksell, Olsson, & Hayes, 2011).

Helaas is de traditionele face-to-face psychotherapie meestal te duur of ontoegankelijk voor jeugdwerkers die werken met kwetsbare groepen jongeren, vooral voor degenen die op het platteland of in arme gebieden wonen. Gedigitaliseerde cognitief-gedragstherapeutische behandelingen laten veelbelovende resultaten zien bij de behandeling van angst- en depressiestoornissen, evenals bij de ontwikkeling van gezonde manieren om met stress om te gaan (Newby, Twomey, Andrews, 2016). Daarom zal dit project deze moderne benadering gebruiken om een groter aantal jeugdwerkers in staat te stellen basisprincipes van ACT-behandeling te leren en toe te passen voor hun eigen zelfontplooiing en in hun dagelijkse werk met jongeren.

**ACT is de derde golf van cognitieve gedragstherapieën** die niet gericht is op het elimineren van moeilijke gevoelens, maar op het aanwezig zijn bij wat het leven ons brengt en op het “bewegen in de richting van waardevol gedrag”. ACT nodigt mensen uit zich open te stellen voor onaangename gevoelens, en te leren er niet overmatig op te reageren, en situaties waarin ze worden opgeroepen niet te vermijden, waardoor onze psychologische flexibiliteit toeneemt.

ACT richt zich op niet-helpend controle- en vermijdingsgedrag, terwijl het psychologische flexibiliteit versterkt door middel van **zes onderling samenhangende kernprocessen:**

1. **Cognitieve defusie:** Het aanleren van methoden om de neiging om gedachten, beelden, emoties en herinneringen te rehabiliteren te verminderen.
2. **Acceptatie:** Het toelaten van ongewenste privé-ervaringen (gedachten, gevoelens en driften) om te komen en te gaan zonder ermee te worstelen.
3. **Contact met het huidige moment:** Bewustzijn van het hier en nu, ervaren met openheid, interesse en ontvankelijkheid. (b.v. mindfulness)
4. **Het observerende zelf:** Toegang tot een transcendent gevoel van zelf, een continuïteit van bewustzijn die onveranderlijk is.
5. **Waarden:** Ontdekken wat het meest belangrijk is voor zichzelf.
6. **Geëngageerde actie:** Doelen stellen volgens waarden en ze op een verantwoordelijke manier uitvoeren, in dienst van een zinvol leven.

Het doel van dit project is om psychologische flexibiliteitsvaardigheden te introduceren in de praktijk van het jongerenwerk, met als doel de professionele capaciteiten van jongerenwerkers die met kwetsbare groepen jongeren werken te versterken. Daardoor zullen zij beter kunnen omgaan met stress, zichzelf beschermen tegen burn-out, en die vaardigheden overdragen op de jongeren met wie zij werken.

Dit doel zal worden bereikt door de ontwikkeling van een intellectuele output: een innovatief instrument voor het verhogen van de psychologische flexibiliteit dat zal bestaan uit 2 delen: een workshop curriculum voor het aanleren van psychologische flexibiliteitsvaardigheden dat zal worden gebruikt in combinatie met de mobiele applicatie die korte oefeningen zal bevatten gebaseerd op de principes van ACT-therapie. De app zal beschikbaar zijn voor gebruik op 3 verschillende manieren: individueel door de jongerenwerker, individueel door de jongere, of in groepsverband.

Het ontwikkelde leerplan en de mobiele app zijn vrij beschikbaar op de projectwebsite en worden op grote schaal verspreid onder andere jongerenwerkers die betere manieren willen ontwikkelen om met stress om te gaan en deze vaardigheden willen overdragen op de jongeren met wie ze werken.

Het verwachte effect van dit project is onder andere bewustmaking van de stress waarmee emotionele werkers in hun dagelijks werk te maken hebben, van het belang van het aannemen van gezonde manieren om met stress om te gaan en zorg te dragen voor de eigen geestelijke gezondheid voor levenslange duurzaamheid, vooral in zulk veeleisend emotioneel werk.

## Inleiding tot het lesprogramma van de workshop

Door middel van dit workshop curriculum en de bijbehorende mobiele applicatie, wordt u voorbereid om het Better ACT than react programma te implementeren in uw school/NGO/instelling.

Dit workshop curriculum bevat 8 workshops voor jongeren die in detail worden toegelicht aan de hand van de volgende hoofdkenmerken:

- Doelstellingen
- Inhoud
- Tijd
- Doelgroep van lerenden
- Aantal deelnemers
- Benodigde middelen
- Leermethodes
- Bijkomende middelen
- Ondersteunend materiaal voor het onderwijs
- Gedetailleerd schema van elke workshop (activiteiten):
  - Inleiding
  - Hoofd/Centraal deel
  - Conclusie

### Algemene aanbevelingen voor de uitvoering van de workshops

- Idealiter is er een leider en een co-leider van de workshop. De co-leider kan helpen met het uitdelen van het benodigde materiaal, het verzamelen van papieren, het helpen met de mobiele applicatie...
- Elke module kan 45 tot 120 minuten duren, afhankelijk van de tijd die je beschikbaar hebt. Je hoeft niet alle activiteiten te gebruiken die beschreven staan. Op basis van de tijd die je hebt kan je kiezen welke activiteiten je wilt implementeren. Als je tijd over hebt kan je er voor kiezen om de aanbevolen activiteiten aan het einde van de module te doen.
- De activiteiten kunnen langer duren als ze de groep inspireren tot discussie. Om deze reden staat er een inschatting van de tijd bij elke activiteit, in plaats van een harde richtlijn. De discussies die ontstaan door de activiteiten zijn van grote waarde en we raden daarom aan deze niet te onderbreken, ook als dit betekent dat er minder activiteiten aan bod kunnen komen. Het is beter om minder activiteiten te doen als de kwaliteit van de discussies hoog is. Bij grotere groepen duren deze vaak langer om iedereen een kans te geven om het woord te nemen. Ga daarom uit van minder activiteiten per module bij een grotere groep.
- Alle activiteiten kunnen emotionele reacties bij de participanten opwekken, en de groepsleiders moeten ervaren genoeg zijn om hier ruimte voor te maken en klaar te staan met psychologische ondersteuning als dit nodig is. Idealiter is er een psycholoog aanwezig om uitleg te verlenen als dit nodig is. Sommige activiteiten wekken sneller (heftige) emotionele reacties op. Deze activiteiten zijn aangegeven met een speciale melding en aanvullend advies voor implementatie wordt hierbij verleend in de modules.
- De ideale grootte van de groep is ongeveer 15 deelnemers, zodat alle jongeren actief kunnen deelnemen. De groepsgrootte kan ook worden bepaald door de grootte van een klas (20-25 leerlingen). In dat geval moet er meer aandacht worden besteed aan de discipline en de orde in de workshop.
- Voordat de workshop begint, is het nuttig om basisregels op te stellen die voor iedereen gelden, ook voor de leider, en waar iedereen zich in kan vinden.





- Zorg ervoor dat rekening wordt gehouden met vertrouwelijkheid en respect voor de mening en ervaringen van anderen, en dat de grenzen van aanvaardbaar en onaanvaardbaar gedrag voor iedereen duidelijk zijn.
- Moedig alle leden aan om deel te nemen. Meer teruggetrokken leden haken vaak snel af in discussies omdat ze niet weten hoe ze assertieve leden van repliek kunnen dienen. In dat geval kunnen enkele sterke karakters de hele groep domineren, dus is het belangrijk ervoor te zorgen dat iedereen de kans krijgt om te praten, maar ook het recht heeft om bepaalde onderwerpen over te slaan als ze moeilijk zijn om over te praten.
- Het is belangrijk te benadrukken dat er steun beschikbaar is als dat nodig is en dat de leerlingen weten hoe ze om hulp kunnen vragen als dat nodig is.
- De materialen die in de workshops moeten worden gebruikt, staan beschreven aan het begin van elke module. Hand-outs, scripts en mobiele app-activiteiten moeten van tevoren worden voorbereid. In het ideale geval krijgt elke leerling zijn eigen exemplaar van de hand-outs die worden voorgesteld in de sectie “Ondersteunend materiaal voor het onderwijs”.
- Voorbereiding van de mobiele app: In het begin van het programma moet elke student de “Better ACT than react” app downloaden op zijn mobiele telefoon omdat het zal dienen als een leermiddel gedurende het hele programma.
- We adviseren elke jongerenwerker om zich grondig voor te bereiden op elke workshop. In het begin van elke module hebben we een aantal boeken en links naar extra bronnen aanbevolen die dieper ingaan op de onderwerpen die in de workshops aan bod komen.
- Als je meer informatie of ondersteuning nodig hebt, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen via [betteractthanreact@gmail.com](mailto:betteractthanreact@gmail.com)

## Samenvatting van elke workshop

NAAM VAN MODULE	BESCHRIJVING	INHOUD
1. <i>Contact maken met het huidige moment</i>	Bewustzijn van het hier en nu, ervaren met openheid, interesse en ontvankelijkheid.	<i>Mindfulness theorie en oefeningen</i>
2. <i>Jouw waarden ontdekken</i>	Ontdekken wat het belangrijkste is voor jezelf.	<i>Waarden theorie en oefeningen</i>
3. <i>Beweegt u in de richting van uw waarden of weg van uw pijn?</i>	Creatieve hopeloosheid - een ACT-instrument dat gebruikers helpt hun doelen en waarden opnieuw te beoordelen door hen te helpen vaststellen hoe zij hun pijn hebben vermeden, en vervolgens door hun doorleefde ervaring te evalueren wat die vermijding hen heeft gekost.	<i>ACT matrix</i>
4. <i>Omgaan met Meneer Gedachten.</i>	Het aanleren van methoden om de neiging tot het reproduceren van gedachten, beelden, emoties en herinneringen te verminderen.	<i>Defusie theorie en oefeningen</i>
5. <i>Houd je gevoelens zachtjes vast</i>	Het toelaten van ongewenste privé-ervaringen (gedachten, gevoelens en driften) om te komen en te gaan zonder ermee te worstelen.	<i>Acceptatie theorie en oefeningen</i>
6. <i>Wie valt het op?</i>	Toegang tot een transcendent gevoel van zelf, een continuïteit van bewustzijn die onveranderlijk is.	<i>De Zelf als context theorie en oefeningen</i>
7. <i>Creëer je leven</i>	Doelen stellen op basis van waarden en deze op verantwoorde wijze uitvoeren, in dienst van een zinvol leven.	<i>Waarden koppelen aan geëngageerd handelen - theorie en oefeningen</i>
8. <i>Houden van wie ik ben</i>	Inzicht in het belang van zelfcompassie en de manieren leren om compassie met jezelf te ontwikkelen.	<i>Zelfmedelijden theorie en oefeningen</i>

## MODULE 1

# Contact maken met het huidige moment

<b>DOELEN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Deelnemers vertrouwd maken met de concepten van mindfulness en psychologische flexibiliteit</li><li>• Zelfbeoordeling van psychologische flexibiliteit - nulmeting</li><li>• Ontwikkeling van mindfulness vaardigheden</li><li>• Oefenen van niet-oordelende observatie van de huidige gemoedstoestand</li><li>• Het bevorderen van de aanvaarding van de werkelijkheid</li><li>• Verbeteren van zelfmanagement</li><li>• Inzicht verwerven in de impact van het gebruik van mindfulness in het dagelijkse leven</li><li>• Bewustwording van het belang van het dagelijks gebruik van mindfulness oefeningen</li></ul>
<b>INHOUD</b>	<b>Mindfulness theorie en oefeningen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Korte theoretische lezing over mindfulness en psychologische flexibiliteit</li><li>• Beoordeling van psychologische flexibiliteit</li><li>• Aarden in je 5 zintuigen</li><li>• Mindful eten</li><li>• Mindfulness in het dagelijks leven</li></ul>
<b>TIJD</b>	45 – 120 minuten
<b>DOELGROEP</b>	Jongeren
<b>AANTAL DEELNEMERS</b>	Maximaal 20 deelnemers
<b>VEREISTE MATERIALEN</b>	Flipchart of whiteboard, wit papier en pennen, gedrukte kopieën van hand-outs en opleidingsmateriaal, laptop of computer, projector, internettoegang, mobiele app



<b>LEERMETHODES</b>	Individueel werk, groepsworkactiviteiten, kleine groepsdiscussies, brainstormen, multimediapresentaties
<b>EXTRA MIDDELEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). <i>The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much</i>. Macmillan Publishers.</li> <li>• Harris, R. (2011). <i>The happiness trap: Stop struggling, start living</i>. ReadHowYouWant. com.</li> <li>• Szondy M. (2020). <i>Tudatos változás (Conscious Change)</i>. Kulcslyuk Publisher.</li> <li>• Materiaal van Dr. Sarah Cassidy</li> <li>• Getting Started with Mindfulness: <a href="https://www.mindful.org/meditation/mindfulness-getting-started/">https://www.mindful.org/meditation/mindfulness-getting-started/</a></li> <li>• Act Mindfully web-page: <a href="https://www.actmindfully.com.au/">https://www.actmindfully.com.au/</a></li> <li>• What is psychological flexibility: <a href="https://workingwithact.com/what-is-act/what-is-psychological-flexibility/">https://workingwithact.com/what-is-act/what-is-psychological-flexibility/</a></li> <li>• The power of small – Aisling Leonard-Curtin TED talk: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=w4WpBax7rJU&amp;ab_channel=TEDxTalks">https://www.youtube.com/watch?v=w4WpBax7rJU&amp;ab_channel=TEDxTalks</a></li> </ul>
<b>ONDERSTEUNEND MATERIAAL VOOR HET ONDERWIJS</b>	<p>Hand-out: Mindfulness</p> <p>Hand-out: Psychologische flexibiliteit</p> <p>Hand-out: AAQI-II vragenlijst</p> <p>Mobiele app activiteit: Psychologische flexibiliteit assessment</p> <p>Hand-out: Anker laten vallen</p> <p>Script en mobiele app-activiteit: Anker laten vallen</p> <p>Script en mobiele app activiteit: Aarden in je 5 zintuigen</p> <p>Hand-out: Mindful eten</p> <p>Extra activiteit: Mindful wandelen - Script</p>

## MODULE PLAN PLANNING

Inleidende activiteit			
Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))	Beschrijving van de activiteit	Tijd	Opleidingsmateriaal
<p><b>Korte theoretische lezing over mindfulness en psychologische flexibiliteit, gevolgd door psychologische flexibiliteit assessment</b></p> <p>- vertrouwd raken met de concepten waar we gedurende het hele programma mee zullen werken</p>	<p>De trainer vraagt de deelnemers of ze zich bewust zijn van het concept mindfulness. De trainer schrijft de antwoorden op een flip-over papier. Het is een belangrijke oefening, omdat de trainer hierdoor het kennisniveau van de deelnemers zal kennen. Na deze oefening presenteert de trainer het concept mindfulness en de theorie ervan, aan de hand van de Handout - Mindfulness. Over de voordelen wordt nog niet gesproken - die komen aan bod op het einde van de sessie.</p> <p>Daarna vraagt de trainer de deelnemers of ze op de hoogte zijn van het concept psychologische flexibiliteit. De trainer gebruikt hetzelfde schema en schrijft de antwoorden op een flip-chart papier. Na de oefening houdt de trainer een korte presentatie over psychologische flexibiliteit, gebaseerd op de Handout - Psychologische flexibiliteit.</p> <p>Nadat de trainer de deelnemers vertrouwd heeft gemaakt met de theoretische basisbegrippen, vraagt hij de deelnemers om een zelfevaluatie te doen van hun eigen psychologische flexibiliteit. Daarvoor gebruikt de trainer ofwel de Handout: AAQI-II vragenlijst of leidt hij de deelnemers naar de Mobile app activiteit: Psychologische flexibiliteit assessment. Dezelfde assessment wordt gedaan aan het einde van het programma om te zien of ze hun perceptie van zichzelf en het leven in het algemeen hebben veranderd.</p>	20 - 45 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Hand-out: Mindfulness</b></li> <li>- <b>Hand-out: Psychologische flexibiliteit</b></li> <li>- <b>Hand-out: AAQI-II vragenlijst of de mobiele app activiteit: Psychologische flexibiliteit assessment</b></li> </ul>



Belangrijkste/centrale activiteiten			
Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))	Beschrijving van de activiteit	Tijd	Opleidingsmateriaal
<p><b>Het anker laten vallen (aangepast van dr. Russ Harris)</b></p> <p>-beoefen mindfulness</p>	<p>De trainer leidt de activiteit in met een korte metafoor:</p> <p>Als er een storm is, wat is dan het eerste dat de boot moet doen om veilig te zijn als hij in de baai aankomt? Ja, hij moet zijn anker laten vallen. Het anker laten vallen zal de storm niet doen verdwijnen; het houdt de boot stabiel tot de storm voorbij is.</p> <p>Het is vergelijkbaar wanneer we geconfronteerd worden met een emotionele storm</p> <p>- deze oefening van het anker laten vallen zal ons helpen ons aan de grond te houden tot de moeilijke emoties voorbij zijn.</p> <p>De trainer legt de theorie achter het anker uit aan de hand van de Handout: Anker laten vallen, en geeft deze hand-outs aan alle deelnemers.</p> <p>Daarna leidt de trainer een meditatie op basis van het Script: Anker laten vallen, of gebruikt de meditatie uit de mobiele app om deelnemers te laten zien hoe ze contact met het huidige moment kunnen maken. Deze meditatie kan worden gebruikt door deelnemers wanneer ze het maar nodig hebben.</p>	20 - 45 min	<p><b>Hand-out: Anker laten vallen</b></p> <p><b>Script en mobiele app activiteit: Anker laten vallen</b></p>
<p><b>Aarden in je 5 zintuigen (aangepast van Dr. Sarah Cassidy)</b></p> <p>-oefen mindfulness</p>	<p><i>Deze kortere versie van de Anker laten vallen oefening kan nuttig zijn wanneer je moeilijke gevoelens ervaart in een drukke omgeving en er geen ruimte is om de hele meditatie te doen. Inchecken met je vijf zintuigen kan helpen om je te aarden.</i></p> <p><i>Vraag jezelf op dit moment hoe je je voelt, welke gedachtes gaan door je hoofd? Wat kan je zien? Ruiken? Proeven? Voelen?</i></p> <p><i>De trainer begeleidt deze activiteit aan de hand van het 'Aarden in je 5 zintuigen' script, terwijl de participanten het benaderen vanuit de mobiele app activiteit. Deze activiteit kunnen de gebruikers als thuis oefening doen wanneer ze zich gestrest voelen en zichzelf willen aarden.</i></p>	10 - 20 min	<p><b>Mobiele app activiteit: Grond in je 5 zintuigen</b></p>



<p><b>Mindful eten (Aangepast van Dr. Szondy Máté)</b></p> <p>-beoefen mindfulness</p>	<p>De trainer introduceert een mindfulness activiteit, die een onderwerp behandelt dat een grote impact heeft op de fysieke en mentale gezondheid: voeding - mindful eten, gebaseerd op de Handout: Mindful eten.</p> <p>Daarna leidt de trainer de activiteit van mindful eten van rozijnen of noten, gebaseerd op het Script Mindful eten meditatie of gebruikt de opname van de meditatie uit de mobiele app. De trainer stelt voor om thuis mindful eten te oefenen voor de komende 7 dagen. Deelnemers kunnen de mobiele app gebruiken om de meditatie toe te passen.</p>	20 - 45 min	<p>lets te eten, zoals rozijnen of noten.</p> <p><b>Hand-out: Mindful eten</b></p> <p><b>Script en mobiele app activiteit: Mindful eten meditatie</b></p>
--	--	-------------	---

#### Slot-/conclusieactiviteit

Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))	Beschrijving van de activiteit	Tijd	Opleidingsmateriaal
<p><b>Mindfulness in het dagelijks leven</b></p> <p>- het delen van praktische tips over hoe mindfulness te gebruiken in het dagelijks leven en het delen van meningen over mogelijke voordelen van het doen van dit</p>	<p>De trainer legt enkele basistips uit over hoe Mindfulness te implementeren in het dagelijkse leven, aan de hand van de Handout: "Mindfulness".</p> <p>Daarna vraagt de trainer aan de deelnemers om hun mening te geven over deze techniek. Welke voordelen kan het hebben als je Mindfulness dagelijks beoefent? De deelnemers praten er eerst over in kleine groepjes (2-3 deelnemers) en daarna bespreken we het in een grote kring. De conclusies worden op het flipchart papier geschreven.</p> <p>Op het einde van de lezing deelt de trainer de hand-outs uit aan de deelnemers zodat ze meer kunnen lezen over de onderwerpen die in deze sessie besproken werden.</p>	20 - 45 min.	<b>Handout: Mindfulness</b>

#### EXTRA OEFENINGEN EN WERKBLADEN

Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))	Beschrijving van de activiteit	Tijd	Opleidingsmateriaal
<p><b>Mindful wandelen</b></p> <p>- beoefen mindfulness door bewuste beweging</p>	De trainer leest het script voor en leidt de deelnemers door de bewuste beweging.	20 - 45 min	<b>Extra activiteit script: Mindful wandelen</b>

## MODULE 2

# Ontdek je waarden



<b>DOELEN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elkaar op een dieper niveau leren kennen en beginnen te praten over wat belangrijk voor ons is</li><li>• Deelnemers vertrouwd maken met het concept van waarden en hun belang</li><li>• In contact komen met onze eigen kernwaarden</li><li>• Onze waarden te verduidelijken naar vier belangrijke levensgebieden: werk/studie, vrije tijd, relaties en persoonlijke groei/gezondheid</li><li>• Inschatten in hoeverre ons leven in overeenstemming is met onze kernwaarden</li></ul>
<b>INHOUD</b>	<b>Waarden theorie en oefeningen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vragen ter verduidelijking van waarden</li><li>• Korte theoretische lezing over waarden</li><li>• The Sweet Spot Mindfulness meditatie</li><li>• Bull's Eye</li></ul>
<b>TIJD</b>	45 – 120 min
<b>DOELGROEP</b>	Jongeren
<b>AANTAL DEELNEMERS</b>	Maximaal 20 deelnemers
<b>VEREISTE MATERIALEN</b>	Flipchart of whiteboard, wit papier en pennen, gedrukte kopieën van hand-outs en opleidingsmateriaal, laptop of computer, projector, internettoegang, mobiele app
<b>LEERMETHODES</b>	Individueel werk, groepswerkactiviteiten, kleine groepsdiscussies, brainstormen, multimediapresentaties

<b>EXTRA MIDDELEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harris, R. (2011). <i>The happiness trap. Stop struggling, start living.</i> ReadHowYouWant.com.</li> <li>• The happiness trap worksheet: <a href="https://thehappinesstrap.com/upimages/Complete_Worksheets_2014.pdf">https://thehappinesstrap.com/upimages/Complete_Worksheets_2014.pdf</a></li> <li>• Lundgren, T., Luoma, J. B., Dahl, J., Strosahl, K., &amp; Melin, L. (2012). The bull's-eye values survey: a psychometric evaluation. <i>Cognitive and Behavioral Practice</i>, 19(4), 518-526.) and Russ Harris (2009) (<a href="http://www.actmadesimple.com">www.actmadesimple.com</a>)</li> <li>• Dahl, J., &amp; Lundgren, T. (2006). <i>Living beyond your pain: Using acceptance and commitment therapy to ease chronic pain.</i> New Harbinger Publications.</li> <li>• Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., &amp; Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. <i>Behaviour research and therapy</i>, 44(1), 1-25.</li> </ul>
<b>ONDERSTEUNEND MATERIAAL VOOR HET ONDERWIJS</b>	<p>Mobiele app activiteit: Vragen ter verduidelijking van de waarde</p> <p>Hand-out: Waarden</p> <p>Script: De mooie plek</p> <p>Hand-out: Bull's eye</p> <p>Extra activiteit hand-out: Kompas van het leven</p>

## MODULE PLAN PLANNING

### Inleidende activiteit

<b>Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))</b>	<b>Beschrijving van de activiteit</b>	<b>Tijd</b>	<b>Opleidingsmateriaal</b>
<p><b>Waardenverhelderende vragen (aangepast van dr. Russ Harris)</b></p> <p>- om elkaar op een dieper niveau te leren kennen en te beginnen praten over wat belangrijk voor ons is</p>	<p>De trainer leidt de deelnemers naar het gebruik van de mobiele app-activiteit: Waardenverhelderende vragen. Elke student kan de vragen schudden en antwoorden wat hij krijgt. Als hij die vraag niet wil beantwoorden, kan hij ze nog eens schudden.</p>	<p>20 - 45 min</p>	<p>Mobiele app activiteit: Vragen ter verduidelijking van de waarde</p>
<p>Waarschuwing: Deze activiteit kan emotionele reacties oproepen in de participanten. Zorg ervoor dat er ruimte is voor participanten om deze activiteiten veilig en vertrouwd uit te voeren. Als er twijfels zijn of er genoeg emotionele ondersteuning geboden kan worden, kies dan voor een activiteit met een lagere intensiteit.</p>			



Belangrijkste/centrale activiteiten			
Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))	Beschrijving van de activiteit	Tijd	Opleidingsmateriaal
<p><b>Korte theoretische lezing over waarden</b></p> <p>- de deelnemers vertrouwd maken met het begrip waarden en het belang ervan</p>	<p>- <i>Wie een waarom heeft om te leven, kan bijna elk hoe verdragen</i></p> <p style="text-align: right;">Friedrich Nietzsche</p> <p>De trainer legt het belang van waarden uit en deelt een korte theorie over Waarden - wat zijn waarden en waarom zijn ze belangrijk.</p> <p><i>Stel je twee schepen voor die in alle opzichten identiek zijn, even goed gebouwd zijn en een bemanning van hoge kwaliteit hebben. Het enige verschil tussen beide schepen is dat er op het eerste schip een kapitein is die weet waarheen hij moet varen, en op het tweede schip is er geen kapitein.</i></p> <p><i>Beide schepen moeten een eiland bereiken dat 500 mijl verderop ligt. Hoe groot is de kans dat het eerste schip zijn bestemming zal bereiken? Zeer groot; tenzij er een wrak of een ander ongeluk gebeurt, zal een schip dat bestuurd wordt door een kapitein die weet waarheen hij gaat, zeer waarschijnlijk zijn bestemming bereiken. En hoe groot is de kans dat een ander schip, dat in alle opzichten identiek is, behalve dat er geen kapitein op zit, zijn bestemming zal bereiken? Die kans is uiterst klein. De bemanning van het schip zal namelijk niet kunnen beoordelen of zij haar bestemming al dan niet heeft bereikt; op elk eiland waar zij halt houden, zullen zij niet weten of het al dan niet de beoogde bestemming is, zodat zij veel tijd zullen verliezen op eilanden die niet de gewenste bestemming zijn. Zoals de kat uit Alice in Wonderland zegt: Als je niet weet waar je heen wilt, maakt het niet uit welke kant je opgaat. Waarden, zoals vuurtorens, verlichten de richting waarin we ons bewegen om het leven te leiden dat we willen leiden.</i></p> <p>De trainer gebruikt Handout: Waarden om de lezing voor te bereiden en geeft de handout aan het einde van de sessie aan de deelnemers.</p>	20 - 45 min	<b>Handout: Waarden</b>
<p><b>De Sweet Spot Mindfulness meditatie (aangepast van dr. Sarah Cassidy)</b></p> <p>- in contact komen met je eigen kernwaarden</p>	<p>De trainer leidt een meditatie op basis van het Script: The Sweet spot of gebruikt de opname van de meditatie uit de mobiele app om deelnemers te helpen in contact te komen met hun kernwaarden.</p>	20 - 60 min	<b>Script: The Sweet Spot</b>
<p>Waarschuwing: Deze activiteit kan emotionele reacties oproepen in de participanten. Zorg ervoor dat er ruimte is voor participanten om deze activiteiten veilig en vertrouwd uit te voeren. Als er twijfels zijn of er genoeg emotionele ondersteuning geboden kan worden, kies dan voor een activiteit met een lagere intensiteit.</p>			

Slot-/conclusieactiviteit			
Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))	Beschrijving van de activiteit	Tijd	Opleidingsmateriaal
<p><b>Bull's Eye (aangepast van Tobias Lundgren)</b></p> <p>- verduidelijk je waarden op vier belangrijke levensgebieden: werk/studie, vrije tijd, relaties en persoonlijke groei/gezondheid</p> <p>- inschatten in hoeverre ons leven is afgestemd op onze kernwaarden</p>	<p><i>Nu zullen we de tijd nemen om onze eigen waarden te identificeren en in te schatten in hoeverre ons leven op dit moment in overeenstemming is met onze waarden.</i></p> <p><i>Gebruik de Handout "Bull's eye" voor deze activiteit.</i></p> <p><i>Na de activiteit vraagt de trainer de deelnemers om hun ervaringen met deze activiteit te delen.</i></p>	20 - 60 min	<b>Hand-out en mobiele app activiteit: Bull's eye</b>

### EXTRA OEFENINGEN EN WERKBLADEN

Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))	Beschrijving van de activiteit	Tijd	Opleidingsmateriaal
<p><b>Het levenskompas (aangepast uit Beyond Your Pain door J. Dahl en T. Lundren).</b></p> <p>- <b>Identificeer uw eigen waarden, gezien de domeinen van het leven</b></p>	<p>Er zijn verschillende domeinen waarbinnen we onze waarden kunnen ontdekken en cultiveren: familie, relatie, ouderschap, vriendschap of sociaal leven, carrière, persoonlijke groei, ontspanning, spiritualiteit, milieu, gezondheid en welzijn.</p> <p>De deelnemers verwoorden hun waarden door te antwoorden op de vragen in de tabel.</p>	20 - 60 min	<b>Extra activiteit hand-out: Kompas van het leven</b>
<p><b>80e verjaardag</b></p> <p>- Visualisatie van waardenverheldering</p>	<p><i>Stel je voor dat het je 80ste verjaardag is. Waar zou u het vieren en hoe? Hoe zou de ruimte versierd worden? Wat zou de muziekplaylist zijn? Stel je 3 belangrijke mensen uit je leven voor die het woord nemen en uitleggen wat je voor hen betekende. Kies één persoon uit je familie, één uit je vriendenkring en één uit je beroepsleven. Wat zouden ze over jou zeggen? Probeer dat op een papier te schrijven.</i></p> <p><i>Groepsreflectie</i></p>	20 - 45 min	<b>U kunt de Bull's eye of Compass of life handout gebruiken om de geïdentificeerde waarden op te schrijven.</b>

Waarschuwing: Deze activiteit kan emotionele reacties oproepen in de participanten. Zorg ervoor dat er ruimte is voor participanten om deze activiteiten veilig en vertrouwd uit te voeren. Als er twijfels zijn of er genoeg emotionele ondersteuning geboden kan worden, kies dan voor een activiteit met een lagere intensiteit.







## MODULE 3

# Beweeg je in de richting van je waarden of weg van je pijn?

<b>DOELEN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uitleggen dat waarde kan worden gezocht en nagestreefd, zelfs in aanwezigheid van moeilijkheden.</li><li>• Oefeningen uitvoeren met als doel de waarden en moeilijkheden / belemmeringen in verband daarmee te identificeren</li><li>• Oefeningen laten uitvoeren om de deelnemers op weg te helpen naar hun doelen</li></ul>
<b>INHOUD</b>	<b>Dans door de ACT matrix:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• De bus metafoor</li><li>• Identificeer uw waarden aan de hand van de lijst van waarden</li><li>• Ongewenste Mentale Ervaringen Identificeren</li><li>• Verbind de DOTS</li><li>• Activering</li></ul>
<b>TIJD</b>	45 – 120 min
<b>DOELGROEP</b>	Jongeren
<b>AANTAL DEELNEMERS</b>	Maximaal 20 deelnemers
<b>VEREISTE MATERIALEN</b>	Flipchart of whiteboard, wit papier en pennen, gedrukte kopieën van hand-outs en opleidingsmateriaal, laptop of computer, projector, internettoegang, mobiele app
<b>LEERMETHODES</b>	Individueel werk, groepswerkactiviteiten, kleine groepsdiscussies, brainstormen, multimediapresentaties
<b>EXTRA MIDDELEN</b>	Wilson, K. G. (2014). <i>The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations</i> . New Harbinger Publications.  Harris, R. (2011). <i>The happiness trap. Stop struggling, start living</i> . ReadHowYouWant.com.
<b>ONDERSTEUNEND MATERIAAL VOOR HET ONDERWIJS</b>	Hand-out: De ACT-matrix Hand-out: Waardenkaarten Hand-out: Verbind de DOTS

## MODULE PLAN PLANNING

Introductory activity			
Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))	Beschrijving van de activiteit	Tijd	Opleidingsmateriaal
<p><b>De busmetafoor</b> - illustreren dat we ervoor kunnen kiezen ons leven te leiden volgens onze waarden, zelfs als er moeilijkheden zijn</p>	<p><i>Het leven is als het besturen van een minibusje dat van tijd tot tijd halt moet houden om passagiers op te pikken, de ene keer gaan er negatieve gedachten naar boven, de andere keer zeer intense gevoelens, weer een andere keer zijn het herinneringen uit het verleden die we terugvinden en die we geprobeerd hebben te wissen. Elk van hen bezet de zetels achteraan in het busje, ze zijn niet kalm maar ze raken opgewonden, maken lawaai en storen de andere passagiers. Terwijl ik mijn minibus bestuur kan ik kiezen, stoppen om met hen te discussiëren, tevergeefs, waarom zij zich zo gedragen en proberen hen te ontmoedigen, of doorgaan met mijn minibus naar de bestemming te rijden.</i></p> <p>Met deze metafoor willen wij duidelijk maken dat, telkens wanneer wij in onze geest niet bepaald aangename omstandigheden ervaren, wij vaak de neiging hebben daarover te discussiëren, ze te beheersen, ze te vermijden.</p> <p>Op deze manier bereiken we echter niet meer dan dat we het voertuig tot stilstand brengen, dat wil zeggen dat we het effectief handelen naar onze doelen opgeven.</p> <p>Waarden en pijn zijn de 2 zijden van dezelfde munt.</p> <p>De moeilijke keuzes in ons leven worden vaak gemaakt door ons te laten leiden door onze waarden.</p> <p>De waarde in ACT is een stabiliserende werking (in de zin van evenwicht bieden) en moet juist in aanwezigheid van moeilijkheden en pijn gezocht en nagestreefd worden, om te kiezen wat voor ons belangrijk is en niet om afstand te nemen van wat we vrezen of van de pijn zelf.</p> <p>Waarden zijn wat mensen motiveert om te veranderen, om moeilijke tijden tegemoet te treden.</p> <p>We kunnen denken: "Dit is belangrijk voor mij, en ik zal het uitvoeren ondanks de moeilijke emoties die ik ervaar."</p>	10 min	

Main/central activities			
Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))	Beschrijving van de activiteit	Tijd	Opleidingsmateriaal
<p><b>Introduceren van de ACT matrix</b></p> <p>- scheid wat u normaal zou doen om aan geestelijk lijden te ontkomen van wat u werkelijk besluit te doen om in overeenstemming met uw waarden te leven</p>	<p>Gebruik de Handout: De ACT-matrix voor deze oefening (de deelnemers kunnen hun eigen matrix maken op een groter papier of zelfs op een flip-over als ze dat willen).</p> <p><i>De matrix helpt ons om onze ervaringen, ons gedrag en onze verhalen te plaatsen in de vier kwadranten die door loodrechte lijnen worden gevormd.</i></p>  <p>De <u>verticale lijn is de ervaringslijn</u>. Deze bepaalt het verschil tussen de aspecten van onze ervaring die zich voordoen via onze vijf zintuigen en het deel van onze ervaring dat voortkomt uit onze mentale activiteit of introspectieve vermogens.</p> <p>De <u>horizontale lijn is de gedragslijn</u>. Deze definieert het verschil tussen handelingen die de functie hebben om ons weg te bewegen van ongewenste ervaringen (bijvoorbeeld weg bewegen van angst) en handelingen die de functie hebben om ons dichterbij te brengen bij wie en wat belangrijk is (bijvoorbeeld in de richting bewegen van waar we van houden).</p> <p>Vraag jezelf eens af:</p> <p>Hoeveel tijd breng ik door in mijn 5 zintuigen, actief verbonden met wat ik kan zien, horen, ruiken, proeven en voelen, in het heden versus hoeveel tijd besteed ik aan het reizen naar het verleden of de toekomst in mijn geest? Hoeveel van mijn acties zijn in de eerste plaats gemotiveerd door te proberen dichterbij te komen bij wie en waar ik wil zijn, versus proberen weg te komen van wat ik niet wil?</p> <p>In de volgende stappen zullen we de ACT-matrix langzaam voor onszelf invullen.</p>	20 min	<p><b>Hand-out: De ACT-matrix</b> (de deelnemers kunnen hun eigen matrix maken op een groter papier of zelfs op een flip-over als ze dat willen)</p>

<p><b>Identificeer uw waarden door middel van kaarten</b></p> <p>- Identificeer uw meest prominente waarden met behulp van Waardenkaarten.</p>	<p>Wij beginnen de ACT-matrix in te vullen vanuit de rechterbenedenhoek: waarden.</p> <p>Herinner u de waarden die u in Module 2, via de Bull's eye oefening, hebt geïdentificeerd. Nu zullen we ze vanuit een ander perspectief benaderen, door onze meest prominente waarden te kiezen uit de waarden die op de Waardenkaarten staan.</p> <p>De trainer geeft de hand-out Waardenkaarten aan de deelnemers.</p> <p>Schat eerst in hoeveel betekenis elk van de opgesomde waarden voor jou heeft. Kies een van de 3 categorieën voor elke waarde: 1. Heel betekenisvol; 2. Enigszins betekenisvol; 3. Niet betekenisvol.</p> <p>Kies daarna uit categorie 1 de 5 waarden die voor u het belangrijkste zijn. Schrijf ze in de rechterbenedenhoek van de ACT-matrix.</p> <p>Schrijf daarnaast, in hetzelfde kwadrant, de namen van de mensen die het meest voor u betekenen.</p>	15 min	<p><b>Hand-out: De ACT matrix - rechtsonder</b></p> <p><b>Hand-out: Waardenkaarten</b></p>
<p><b>Ongewenste Mentale Ervaringen Identificeren</b></p> <p>- identificeer je top drie van ongewenste gedachten, emoties en lichamelijke sensaties</p>	<p><i>Nu gaan we over tot het invullen van de linkerbenedenhoek van de matrix - die welke betrekking heeft op het identificeren van ongewilde mentale ervaringen.</i></p> <p><i>Gedachten zijn vaak reeksen woorden die meestal een oordeel, evaluatie of vergelijking inhouden van onszelf, anderen, of de wereld. Onze geesten zijn zelden politiek correct en kunnen het ons vaak moeilijk maken. Schrijf je gedachten zoveel mogelijk precies zo op als ze in je hoofd opkomen. Veel voorkomende gedachten waar mensen mee worstelen zijn: "Ik ben niet goed genoeg", "Het heeft geen zin om het te proberen" en "Het loopt niet goed met me af". Schrijf ook je emoties op. Emoties zijn meestal een woord dat samenvat hoe we ons voelen en zijn niet gebonden aan een bepaald lichaamsdeel. Voorbeelden zijn 'verdrietig' of 'angstig'. Schrijf ook je lichamelijke sensaties op. Lichamelijke sensaties zijn ongewenste gevoelens die gebonden zijn aan een bepaald deel van het lichaam, zoals zweterige handpalmen, hartkloppingen of spanning.</i></p>	15 min	<p><b>Hand-out: De ACT matrix - linksonder</b></p>
<p><b>Verbind de DOTS</b></p> <p>- identificeer de strategieën die u gebruikt om pijn te vermijden</p>	<p><i>Vervolgens moeten we bepalen welke strategieën we gebruiken om pijn te vermijden - we zullen ze in de linkerbovenhoek opschrijven. We gebruiken het DOTS-werkblad om ons te helpen de strategieën te vinden die we gebruiken om pijn te vermijden.</i></p>	15 min	<p><b>Hand-out: De ACT-matrix - linkerbovenhoek</b></p>

	<p><i>Afleiding is elke activiteit die we ondernemen om te proberen weg te komen van een ongewenste mentale ervaring, b.v. internet, bezig blijven, schoonmaken enz. Afleiding is het vermijden van mensen, activiteiten of situaties om pijn te minimaliseren of te vermijden, b.v. vermijden van telefoontjes, sms'jes, e-mails, assertiviteit enz. Denken - gedachten zijn over het algemeen reeksen woorden die in ons hoofd opkomen en waar we weinig of geen controle over hebben, zoals de gedachte ik ben niet goed genoeg, denken is hoe we op zulke gedachten reageren, bijvoorbeeld door ze te herkauwen, uit te dagen, te onderdrukken, of door positief te denken. Stoffen, zelfbeschadiging en andere strategieën - We bekijken dit vanuit een functioneel gezichtspunt. Daarom kunnen voedsel, cafeïne en voorgeschreven medicijnen als stoffen worden beschouwd als ze worden gebruikt in een poging om een interne ervaring te vermijden. Op dezelfde manier omvat zelfbeschadiging elke activiteit die de persoon op lange termijn schade toebrengt; daarom kan het gedragingen omvatten zoals het negeren van mensen of het uitdelen van woede.</i></p>		<p><b>Handout: Join the DOTS</b></p>
<b>Slot-/conclusieactiviteit</b>			
<b>Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))</b>	<b>Beschrijving van de activiteit</b>	<b>Tijd</b>	<b>Opleidingsmateriaal</b>
<p><b>Activering</b> - controleer de werkbaarheid met drie vragen en vind werkbare acties</p>	<p>1) Heeft een van de strategieën in het kwadrant linksboven de ongewenste ervaringen in het kwadrant linksonder voorgoed uit de weg geruimd? Het antwoord is onvermijdelijk nee.</p> <p>2) In het algemeen, als je deze strategieën rigide of excessief gebruikt, maken ze je ongewenste mentale ervaringen dan beter of slechter? Het antwoord is meestal slechter.</p> <p>3) In het algemeen, wanneer je deze strategieën rigide of excessief gebruikt, kom je dan dichterbij de bull's-eye of verder weg?</p> <p>Als je ontdekt hebt dat wat je doet niet werkt, ben je dan bereid om iets radicaal anders te doen?</p> <p><b>Huiswerk:</b></p> <p>Wat zou u kunnen doen dat u dichterbij de waarden zou brengen die u rechtsonder hebt geïdentificeerd? Noem minstens 3 activiteiten voor elke waarde die je hebt geïdentificeerd. De activiteiten mogen elkaar overlappen (dezelfde activiteit kan onder meer dan 1 waarde worden geschreven).</p>	15 min	<p><b>Hand-out: De ACT matrix - rechterbovenhoek</b></p>



## MODULE 4

# Omgaan met meneer Gedachte

<b>DOELEN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Begrijpen wat bedoeld wordt met defusie</li><li>• Inzien waarom het belangrijk is het vermogen te ontwikkelen om je gedachten van een afstand te bekijken</li><li>• Methoden leren om de neiging om gedachten, beelden, emoties en herinneringen te reproduceren te verminderen</li><li>• De impact begrijpen van het gebruik van defusie op het dagelijks leven</li></ul>
<b>INHOUD</b>	<b>Defusie theorie en oefeningen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Handen als Gedachten Metafoor</li><li>• Korte theoretische lezing over defusie</li><li>• Praktische tips over defusie</li><li>• Geef het verhaal een naam</li></ul>
<b>TIJD</b>	45 – 120 min
<b>DOELGROEP</b>	Jongeren
<b>AANTAL DEELNEMERS</b>	Maximaal 20 deelnemers
<b>VEREISTE MATERIALEN</b>	Flipchart of whiteboard, wit papier en pennen, gedrukte kopieën van hand-outs en opleidingsmateriaal, laptop of computer, projector, internettoegang, mobiele app
<b>LEERMETHODES</b>	Individueel werk, Groepsactiviteiten, kleine groepsdiscussies, brainstormen, multimediapresentaties

<b>EXTRA MIDDELEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). <i>The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much</i>. Macmillan Publishers.</li> <li>• Harris, R. (2019). <i>ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy</i>. New Harbinger Publications.</li> <li>• Katie, B., &amp; Mitchell, S. (2008). <i>Loving What Is: How Four Questions Can Change Your Life</i>. Random House.</li> <li>• Defusie: <a href="https://thepsychologygroup.com/defusion/">https://thepsychologygroup.com/defusion/</a></li> <li>• Video over defusie: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CpdVMs818AE&amp;ab_channel=Self-HelpToons">https://www.youtube.com/watch?v=CpdVMs818AE&amp;ab_channel=Self-HelpToons</a></li> </ul>
<b>ONDERSTEUNEND MATERIAAL VOOR HET ONDERWIJS</b>	<p>Script: Handen als Gedachten Metafoor  Hand-out: Defusie  Mobiele app activiteit: Gedachtendagboek + defusietechnieken  Hand-out: Benoem het verhaal  Extra oefening Script: Bladeren op de beek</p>

## MODULE PLAN PLANNING

Inleidende activiteit			
Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))	Beschrijving van de activiteit	Tijd	Opleidingsmateriaal
<p><b>Handen als Gedachten Metafoor</b></p> <p>- introduceer defusie; laat zien hoe onze gedachten ons kunnen verblinden</p>	<p>We zullen defusie introduceren door middel van de oefening “Handen als gedachten” - zie het Script: Handen als gedachten voor deze oefening.</p> <p>Na de oefening volgt een korte discussie: Wat kunnen we concluderen over onze geest na deze oefening?</p>	15 - 30 min	<p><b>Script: Handen als gedachten metafoor</b></p>

Belangrijkste/centrale activiteiten			
Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))	Beschrijving van de activiteit	Tijd	Opleidingsmateriaal
<p><b>Korte theoretische lezing over defusie</b></p> <p>- de grondbeginselen van de menselijke geest te begrijpen en vertrouwd te raken met het concept van cognitieve fusie</p>	<p>De trainer presenteert de theorie over de menselijke geest en defusie aan de hand van de Handout: Defusie. Dit kan gebeuren als een mix van lezing en discussie (waar nodig).</p>	20 - 45 min	<b>Handout: Defusion</b>
<p><b>Wat moet ik dan doen als mijn geest me lastig valt? (aangepast van dr. Russ Harris defusietechnieken en Byron Katie - Houden van wat is)</b></p> <p>- oefenen met defusie</p>	<p><i>Het klinkt allemaal prachtig, maar hoe kom je daar? Makkelijker gezegd dan gedaan - zullen velen denken. En dat is waar. Het verwerven van mind management vaardigheden vergt een zekere hoeveelheid tijd en inspanning. Maar als we ons realiseren hoe belangrijk de geest is en hoe cruciaal onze gedachten zijn in de creatie van ons leven, zal het ons duidelijk worden dat het een vaardigheid is die het waard is om aan te wijden. De meeste mensen investeren minstens 50 uur om te leren autorijden - omdat ze de vaardigheid van het autorijden nuttig genoeg vinden om de inspanning te rechtvaardigen. Voor onze interieurauto is het zelfs nog belangrijker om te leren autorijden. Het resultaat van investeren in deze vaardigheid zal niet zijn dat moeilijke gedachten niet meer zullen voorkomen, maar we zullen wel weten hoe we er beter mee om kunnen gaan, waardoor ze minder invloed zullen hebben op de kwaliteit van ons leven.</i></p> <p>De trainer toont de mobiele app-activiteit voor het omgaan met negatieve gedachten. Deelnemers identificeren eerst een gedachte die ze onschadelijk willen maken en gaan vervolgens met die gedachte aan de slag via verschillende oefeningen die in de mobiele app-activiteit worden aangeboden.</p> <p><i>Het punt van al deze methodes is je te realiseren dat je geest niet jij is; dat je je geest kunt observeren, opmerken dat een deel van de inhoud ervan nutteloos voor je is, en je gedrag kunt kiezen in plaats van je te gedragen volgens aangeleerde patronen.</i></p>	20 - 45 min	<b>Mobiele app activiteit: Gedachtenonderzoek + Defusietechnieken</b>

Slot-/conclusieactiviteit			
Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))	Beschrijving van de activiteit	Tijd	Opleidingsmateriaal
<p><b>Noem het verhaal (aangepast van Aisling Leonard-Curtin)</b></p> <p>- defusie van een herhaald verhaal dat je geest je graag vertelt</p>	<p>De trainer legt een krachtige verdedigingstechniek uit: Het verhaal benoemen.</p> <p>Als je merkt dat een verhaal zich in je hoofd herhaalt, zoals “Ik kan het niet, ik ben er niet toe in staat, ik ben niet goed genoeg” - geef het dan een naam, zoals “Levensmislukkingverhaal”. Dit maakt het makkelijker voor u om deze gedachten op te merken als ze opkomen en ze uw gedrag niet te laten beïnvloeden.</p> <p>De trainer geeft de Handout: ‘Benoem het verhaal’ aan de deelnemers om het in de praktijk uit te proberen.</p> <p>De trainer eindigt deze les met een huiswerkvoorstel: de mobiele app gebruiken om eigen gedachten op te merken via de gedachedagboek-app die we in de vorige oefening hebben gebruikt. Deelnemers moeten elke dag minstens één gedachte noteren die niet nuttig voor hen is en oefenen om zich los te maken van deze gedachten.</p>	20 - 45 min	<p><b>Hand-out: Benoem het verhaal</b></p> <p><b>Huiswerk: Mobiele app activiteit: Gedachtenonderzoek</b></p>

#### EXTRA OEFENINGEN EN WERKBLADEN

Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))	Beschrijving van de activiteit	Tijd	Opleidingsmateriaal
<p><b>Bladeren op de stroom</b></p> <p>- de gedachte vanuit een ander perspectief bekijken</p>	<p>Een geleide meditatie die kan worden gebruikt in groepswork en individueel ter illustratie van het proces van defusie van onze gedachten.</p>	20 - 45 min	<p><b>Extra oefening Script: Bladeren op de beek</b></p>

## MODULE 5

# Hou je gevoelens zachtjes vast

<b>DOELEN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Begrijpen wat aanvaarding betekent en waarom het belangrijk is</li><li>• Begrijpen waar we macht over hebben en waar we machteloos tegenover staan</li><li>• Psychologische flexibiliteit verwerven door middel van acceptatie-oefeningen</li><li>• Het vermogen ontwikkelen om gewenste en ongewenste emoties onder ogen te zien in plaats van ze te vermijden</li><li>• Het proces van het herkennen van eigen gedachten en emoties bij deelnemers faciliteren en acceptatie en handelen op basis van onze waarden aanmoedigen</li><li>• Snelle en praktische methodes aanleren om met moeilijke emoties om te gaan</li></ul>
<b>INHOUD</b>	<b>Acceptatie theorie en oefeningen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Korte theoretische lezing over acceptatie</li><li>• De machtsstrijd</li><li>• Manieren van acceptatie</li><li>• Dagboek van emoties</li><li>• 3 stappen voor bewust voelen</li></ul>
<b>TIJD</b>	45 – 120 min
<b>DOELGROEP</b>	Jongeren
<b>AANTAL DEELNEMERS</b>	Maximaal 20 deelnemers
<b>VEREISTE MATERIALEN</b>	Flipchart of whiteboard, wit papier en pennen, gedrukte kopieën van hand-outs en opleidingsmateriaal, laptop of computer, projector, internettoegang, mobiele app





<b>LEERMETHODES</b>	Individueel werk, Groepswerkactiviteiten, kleine groepsdiscussies, brainstormen, multimediapresentaties
<b>EXTRA MIDDELEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). <i>The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much</i>. Macmillan Publishers.</li> <li>Harris, R. (2019). <i>ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy</i>. New Harbinger Publications.</li> <li>Rumi, J. (1995). <i>The guest house</i>. C. Barks with J. Moyne, AJ Arberry &amp; R. Nicholson (Trans., p. 109). <i>The essential Rumi</i>. San Francisco: Harper.</li> <li>Acceptance – a core process in the ACT hexagon model: <a href="https://psychotherapyacademy.org/acceptance-and-commitment-therapy-the-essentials/acceptance-a-core-process-in-the-act-hexagon-model/">https://psychotherapyacademy.org/acceptance-and-commitment-therapy-the-essentials/acceptance-a-core-process-in-the-act-hexagon-model/</a></li> </ul>
<b>ONDERSTEUNEND MATERIAAL VOOR HET ONDERWIJS</b>	<p>Hand-out: Acceptatie</p> <p>Hand-out: De machtsstrijd</p> <p>Mobiele app activiteit: Manieren van acceptatie</p> <p>Mobiele app activiteit: Emoties dagboek</p> <p>Handout: 3 stappen voor bewust voelen</p> <p>Extra oefening Handout: Gasthuisgedicht van Rumi</p> <p>Extra oefening Script: Touwtrekken</p> <p>Extra oefening Handout: Luchtsysteem</p>

## MODULE PLAN PLANNING

Inleidende activiteit			
Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))	Beschrijving van de activiteit	Tijd	Opleidingsmateriaal
<p><b>Korte theoretische lezing over acceptatie</b></p> <p>- Vertrouwd raken met het concept van acceptatie</p>	<p><i>“We beoefenen acceptatie en toewijding, niet perfectie en toewijding.” - Aisling Leornard-Curtin</i></p> <p><i>De trainer nodigt de deelnemers uit voor een groepsgesprek.</i></p> <p><i>De trainer schrijft het woord “aanvaarding” op de flip chart, nodigt dan elke deelnemer uit om zijn mening te geven over dit onderwerp en vraagt hen om aanvaarding te omschrijven met een woord of uitdrukking, wat als eerste in hen opkomt.</i></p>	20 - 45 min	<b>Hand-out: Aanvaarding</b>

	<p><i>De trainer noteert de sleutelwoorden op de flip-over.</i></p> <p><i>Aan het einde van het groepsgesprek introduceert de trainer het concept acceptatie aan de deelnemers en de theorie erachter, aan de hand van de Handout: Acceptatie.</i></p>		
<b>Belangrijkste/centrale activiteiten</b>			
<b>Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))</b>	<b>Beschrijving van de activiteit</b>	<b>Tijd</b>	<b>Opleidingsmateriaal</b>
<p><b>De machtsstrijd (Aangepast van Aisling Leonard-Curtin)</b></p> <p>- Om te begrijpen waar je macht over hebt (keuze) en waar je machteloos tegenover staat (geen keuze)</p>	<p><i>Het vermijden van ongewenste ervaringen is uiteindelijk zinloos en is vaak precies datgene wat je tegenhoudt. Maar hoewel je misschien niet alle aspecten van je leven onder controle hebt, heb je het wel in je om de gebieden waar je je macht nodeloos weggeeft te veranderen. Je kunt ook leren hoe en waar je jezelf op elk moment strategisch in je leven kunt plaatsen, om de situatie voor jou te laten werken.</i></p> <p><i>In wezen is je leven verdeeld in twee kampen - de delen waar je macht over hebt, en de delen die je machteloos bent om te veranderen. Dit onderscheid is echt belangrijk om te maken. De hoofdoorzaak van veel psychische aandoeningen ligt in onze neiging om tijd en energie te steken in het proberen te beheersen van die delen van ons leven waar we geen macht over hebben.</i></p> <p><i>Het behoort tot onze menselijke aard om macht te proberen uit te oefenen over die gebieden van ons leven die ons het meeste ongemak bezorgen, en we doen dit vaak door ons bezig te houden met wegmoffelen.</i></p> <p>De trainer tekent de eerste rij van de tabel (Bijlage: De machtsstrijd) op de flipchart en verdeelt de deelnemers in kleine groepjes. Elk groepje krijgt de post-it papiertjes waarop de mogelijke antwoorden zijn geschreven (je vindt de mogelijke antwoorden in de bijlage: De machtsstrijd).</p>	20 - 45 min	<b>Hand-out: De machtsstrijd</b>

	<p>De deelnemers bespreken in de groepjes welk antwoord bij welke kolom hoort.</p> <p>Na afloop nodigt de trainer de groepjes uit om hun gedachten te delen en commentaar te geven op hun antwoorden (de juiste verdeling staat in de bijlage: De machtsstrijd). Daarna trekt de trainer de conclusie door te zeggen:</p> <p><i>Als we deze tabel laten zien, zien mensen vaak al snel dat hun tijd en energie stoppen in het proberen te veranderen van het verleden een manier is om hun kracht te onttrekken. Maar soms hebben mensen het moeilijker om te zien hoe machteloos ze zijn over de toekomst. Het kan moeilijk zijn om ons hoofd erbij te houden dat we machteloos zijn over onze gedachten en emoties in het huidige moment. Niemand kiest ervoor om angstige, depressieve of verontrustende gedachten te denken of ongewenste gevoelens te voelen. Maar zodra we merken dat we ongewenste of verontrustende gedachten en gevoelens hebben, hebben we een keuze en de macht over hoe we erop reageren. Als we op onze ongewenste interne ervaringen reageren op een manier die ze probeert te controleren of te minimaliseren, maken we ze op de lange termijn vaak groter en schrijnender. Als we daarentegen onze ongewenste interne ervaringen opmerken op een manier die verbonden is met het huidige moment en onze waarden, en besluiten onze aandacht te richten op acties die belangrijk voor ons zijn, kunnen we de ongewenste impact die deze gedachten op ons en ons leven hebben, sterk verminderen of minimaliseren.</i></p>		
<p><b>Manieren van acceptatie (aangepast van dr. Russ Harris)</b></p> <p>- om deelnemers een aantal praktische manieren te laten zien om moeilijke emoties te accepteren</p>	<p>Presentatie van Dr. Russ Harris technieken voor acceptatie van moeilijke gevoelens, gebaseerd op de mobiele app activiteit: Manieren van acceptatie.</p>	<p>20 - 45 min</p>	<p><b>Mobiele app activiteit: Manieren van acceptatie</b></p>

<p><b>Emotiedagboek (Aangepast van Aisling Leonard-Curtin)</b></p> <p>- Om het proces van het herkennen van eigen gedachten en emoties bij deelnemers te vergemakkelijken en om acceptatie en handelen op basis van onze waarden aan te moedigen</p>	<p>De trainer leidt een korte meditatie aan het begin van deze oefening: Denk aan de laatste situatie die onaangenaam voor je was. Probeer het zo goed mogelijk in je geheugen op te roepen. Wat gebeurde er precies? Hoe voelde je je? Welke emoties kwamen bij je op? Kunt u zich herinneren welke gedachten er op dat moment door uw hoofd gingen? Wat waren uw opties in deze situatie - mogelijke bewegingen naar u toe en van u af? Welke actie koos je - de actie die je dichterbij je waarden brengt (de 'toward move') of de actie die je wegbrengt van onaangename emoties (de 'away move')?</p> <p>Daarna tekent de trainer de tabel op de flipchart die gebaseerd is op de Mobile app activiteit: Emoties dagboek en legt de deelnemers uit hoe ze de rijen van dit dagboek kunnen invullen aan de hand van één voorbeeld (gepest worden op de werkvloer). Daarna gebruiken de deelnemers de mobiele app activiteit: Emoties dagboek om hun eigen voorbeeld op dezelfde manier te analyseren. De voorgestelde oefening voor thuis is om de tabel te blijven vullen met meer voorbeelden - elke dag moeten de deelnemers één situatie kiezen en die in de tabel zetten.</p>	20 - 45 min	<b>Mobiele app activiteit: Emotie dagboek</b>
<b>Slot-/conclusieactiviteit</b>			
<b>Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))</b>	<b>Beschrijving van de activiteit</b>	<b>Tijd</b>	<b>Opleidingsmateriaal</b>
<p><b>3 stappen voor bewust voelen</b></p> <p>- om een snelle methode te leren om met moeilijke emoties om te gaan</p>	<p><i>Onaangename emoties zijn niet in de kern negatief - ze dienen als wegwijzers, die richting geven aan ons verdere werk aan onszelf. Ze mogen niet onder het tapijt worden geschoven - net zoals het geen zin zou hebben kiespijn te negeren en een bezoek aan de tandarts uit te stellen, heeft het geen zin psychisch lijden, innerlijke ervaringen van angst, woede en verdriet te negeren. We moeten deze gevoelens bewust onder ogen zien, en ontdekken wat ze ons vertellen.</i></p> <p><i>Tre trainer legt de deelnemers de 3 stappen uit om met moeilijke emoties om te gaan aan de hand van de Handout "3 stappen".</i></p>	20 - 45 min	<b>Handout: 3 stappen voor bewust voelen</b>

## EXTRA OEFENINGEN EN WERKBLADEN

Objective of the ex.	Description of the ex.	Duration	Annex for that ex.
Gasthuis gedicht door Jalaluddin Rumi, vertaald door Coleman Barks	De trainer kan het concept van aanvaarding uitbeelden aan de hand van het beroemde gedicht van Rumi.	10 min	<b>Extra oefening. Handout: Gasthuis gedicht van Rumi</b>
Touwtrekken - aangepast van Dr Sarah Cassidy	De trainer kan het concept van aanvaarding uitbeelden via de Touwtrekken-metafoor.	10 min	<b>Extra oefening Script: Touwtrekken</b>
AIR System - aangepast van Aisling Leonard-Curtin	De trainer legt uit dat het AIR-systeem gebruikt kan worden om de deelnemers in contact te brengen met hun lichaam, wanneer ze zich verstrikt voelen in hun emoties.	20 min	<b>Extra oefening Handout: AIR-systeem</b>



## MODULE 6

# Wie valt het op?

<b>DOELEN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• De deelnemers aanmoedigen om zelfonderzoek te doen en te proberen te doorzien wie zij zijn</li><li>• Begrijpen dat ik niet mijn gedachten, emoties, gedragingen en lichamelijke gewaarwordingen ben</li><li>• Het verschil laten zien tussen het Zelf als inhoud en het Zelf als context</li><li>• Toegang krijgen tot een transcendent gevoel van zelf, een continuïteit van bewustzijn die onveranderlijk is</li><li>• De praktische implicaties illustreren van het hebben van elk van deze perspectieven van het Zelf</li><li>• Deelnemers inspireren om zichzelf als context te zien en zichzelf vrij te maken</li><li>• Eigen praktijken ontwikkelen om zichzelf elke dag aan deze waarheid te herinneren</li></ul>
<b>INHOUD</b>	<b>Zelf als context theorie en oefeningen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• De rollen die ik speel</li><li>• De Gedachten luisteren</li><li>• Korte theoretische lezing over het waarnemen van het zelf</li><li>• Tijdreiziger jij</li></ul>
<b>TIJD</b>	45 – 120 min
<b>DOELGROEP</b>	Jongeren
<b>AANTAL DEELNEMERS</b>	Maximaal 20 deelnemers
<b>VEREISTE MATERIALEN</b>	Flipchart of whiteboard, wit papier en pennen, gedrukte kopieën van hand-outs en opleidingsmateriaal, laptop of computer, projector, internettoegang, mobiele app
<b>LEERMETHODES</b>	Individueel werk, Groepswerkactiviteiten, kleine groepsdiscussies, brainstormen, multimediapresentaties



<b>EXTRA MIDDELEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Self as context – a core proces sin the ACT hexagon model: <a href="https://psychotherapyacademy.org/acceptance-and-commitment-therapy-the-essentials/self-as-context-a-core-process-in-the-act-hexagon-model/">https://psychotherapyacademy.org/acceptance-and-commitment-therapy-the-essentials/self-as-context-a-core-process-in-the-act-hexagon-model/</a></li> </ul>
<b>ONDERSTEUNEND MATERIAAL VOOR HET ONDERWIJS</b>	<p>Hand-out: Zelf observeren</p> <p>Script voor mobiele app: Tijdreiziger jij</p>

## MODULE PLAN PLANNING

### Inleidende activiteit

<b>Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))</b>	<b>Beschrijving van de activiteit</b>	<b>Tijd</b>	<b>Opleidingsmateriaal</b>
<p><b>De rollen die ik speel</b></p> <p>- Inleiding tot het Zelf als Concept</p>	<p>Elke deelnemer krijgt een papier en pen. De trainer legt uit dat ze hun naam in het midden van het papier moeten schrijven, en daarmee de 10 belangrijkste rollen/kenmerken die hun persoon het best illustreren. Hoe zouden ze zichzelf kort presenteren aan elkaar? Wat zou het belangrijkste zijn om te zeggen?</p> <p>Nadat ze dit in 5 minuten hebben opgeschreven, gaan ze de kamer rond en vormen een paar met een willekeurig persoon waar ze hun ogen mee kruisen. Ze moeten zich aan deze persoon voorstellen op basis van wat ze hebben opgeschreven en vervolgens luisteren naar de introductie van die persoon. Daarna moeten ze de volgende 10 minuten doorgaan met de anderen te ontmoeten.</p> <p>De laatste 10 minuten worden gebruikt voor een groepsdiscussie over hoe we onszelf zien. Welke is de belangrijkste van onze eigenschappen? Als we alleen de 3 van de 10 konden houden, welke zouden we dan houden? Wat zou er gebeuren als we ze allemaal konden loslaten? Zelfs onze naam? Wie zouden we dan zijn?</p>	20 - 45 min	

<p><b>De geest luistert</b></p> <p>- toegang krijgen tot de transcendentale kijk op zichzelf</p>	<p>De trainer introduceert het onderwerp van Waarnemen van geest/Zelf als context door middel van de Oefening: De geest luistert</p> <p><i>Luister de volgende dertig seconden in stilte naar wat je geest zegt.</i></p> <p><i>En als je gedachten stoppen, blijf dan luisteren tot ze opnieuw beginnen.</i></p> <p><i>(Pauzeer 30 seconden.)</i></p> <p><i>Dus, daar heb je het: er is een deel van je geest dat praat - het denkende deel - en een deel van je geest dat luistert - het opmerkende deel.</i></p> <p>De deelnemers delen hun ervaringen over deze oefening in tweetallen en volgen ze op in een groep.</p>	10 - 30 min	
<b>Belangrijkste/centrale activiteiten</b>			
<b>Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))</b>	<b>Beschrijving van de activiteit</b>	<b>Tijd</b>	<b>Opleidingsmateriaal</b>
<p><b>Korte theoretische lezing over Zelf-waarneming</b></p> <p>- Kennismaken met verschillende manieren om naar jezelf te kijken</p>	<p>De trainer presenteert de theorie over het Waarnemende Zelf aan de hand van de Handout: Observeren van het Zelf. Dit kan gebeuren als een mix van lezing en discussie (waar nodig).</p>	20 - 45 min	<b>Hand-out: Observeren van jezelf</b>
<b>Slot-/conclusieactiviteit</b>			
<b>Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))</b>	<b>Beschrijving van de activiteit</b>	<b>Tijd</b>	<b>Opleidingsmateriaal</b>
<p><b>Tijdreiziger jij (aangepast van dr. Sarah Cassidy)</b></p> <p>- Toegang krijgen tot een transcendent gevoel van zelf, een continuïteit van bewustzijn die onveranderlijk is</p>	<p>De trainer leidt een meditatie met behulp van het Script: Tijdreiziger je of gebruikt de opname van de meditatie uit de mobiele app.</p> <p>Na de meditatie delen de deelnemers hun gedachten erover in kleine groepjes (3-4 personen) en daarna volgen ze in een grote groep.</p>	20 - 60 min	<b>Mobiele app Script: Tijdreiziger jij</b>
<p>Waarschuwing: Deze activiteit kan emotionele reacties oproepen in de participanten. Zorg ervoor dat er ruimte is voor participanten om deze activiteiten veilig en vertrouwd uit te voeren. Als er twijfels zijn of er genoeg emotionele ondersteuning geboden kan worden, kies dan voor een activiteit met een lagere intensiteit.</p>			

## MODULE 7

# Het creëren van je leven

<b>DOELEN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Deelnemers inspireren om verantwoordelijkheid te nemen voor het creëren van hun leven</li><li>• Leren hoe we onze waarden kunnen verbinden met onze doelen</li><li>• Begrijpen dat de waarden en de angsten die we hebben om ze na te streven, de twee zijden van dezelfde medaille zijn</li><li>• Leren wat geëngageerde acties zijn en hoe je mogelijke obstakels voor de uitvoering van geëngageerde acties kunt identificeren</li><li>• SMART-doelstellingen op korte, middellange en lange termijn leren definiëren</li><li>• Leren een actieplan op te stellen om een specifiek doel te bereiken</li><li>• Door middel van oefeningen leren hoe acties met betrekking tot waarden kunnen worden vastgesteld en gepland</li><li>• Deelnemers motiveren om hun doelen na te streven</li></ul>
<b>INHOUD</b>	<b>Nuttige handelingen theorie en oefeningen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Korte theoretische lezing over Nuttige actie</li><li>• Onze waarden verbinden met onze doelen</li><li>• 2 kanten van de medaille</li><li>• Formulier voor het definiëren van doelstellingen</li><li>• Formulier voor het definiëren van een gedetailleerd plan om een bepaald doel te bereiken</li><li>• Toekomstig ik</li></ul>
<b>TIJD</b>	45 – 120 min
<b>DOELGROEP</b>	Jongeren
<b>AANTAL DEELNEMERS</b>	Maximaal 20 deelnemers
<b>VEREISTE MATERIALEN</b>	Flipchart of whiteboard, wit papier en pennen, gedrukte kopieën van hand-outs en opleidingsmateriaal, laptop of computer, projector, internettoegang, mobiele app

<b>LEERMETHODES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harris, R. (2011). <i>The happiness trap. Stop struggling, start living</i>. Read-HowYouWant. com.</li> <li>• Szondy M. (2020). <i>Tudatos változás (Conscious Change)</i>. Kulcslyuk Publisher.</li> <li>• My Power of small website: <a href="https://mypowerofsmall.com">https://mypowerofsmall.com</a></li> <li>• SMART Goals - How to Make Your Goals Achievable: <a href="https://www.mind-tools.com/pages/article/smart-goals.htm">https://www.mind-tools.com/pages/article/smart-goals.htm</a></li> </ul>
<b>EXTRA MIDDELEN</b>	<p>Hand-out: Nuttige actie</p> <p>Mobiele app activiteit: Formulier voor het definiëren van doelstellingen</p> <p>Mobiele app activiteit: Actieplan</p> <p>Extra activiteit Handout: SMART doelen</p> <p>Extra activiteit Handout: Actief leven</p>

### MODULE PLAN PLANNING

<b>Inleidende activiteit</b>			
<b>Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))</b>	<b>Beschrijving van de activiteit</b>	<b>Tijd</b>	<b>Opleidingsmateriaal</b>
<b>Korte theoretische lezing over Nuttige actie</b> - Vertrouwd raken met het concept van verantwoordelijkheid nemen voor het creëren van je leven	De trainer presenteert de theorie over Nuttige actie aan de hand van de Handout: Nuttige actie. Dit kan gebeuren als een mix van lezing en discussie (waar nodig).	20 - 45 min	<b>Hand-out: Nuttige actie</b>
<b>Belangrijkste/centrale activiteiten</b>			
<b>Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))</b>	<b>Beschrijving van de activiteit</b>	<b>Tijd</b>	<b>Opleidingsmateriaal</b>
<b>Onze waarden verbinden met onze doelstellingen</b> - doelen en belemmeringen identificeren die verband houden met onze waarden	De trainer verbindt de doelen van de deelnemers met de waarden die ze in module 2 hebben bepaald. De trainer legt de reflectievragen voor aan de deelnemers. Doe de Bull's eye oefening die we in Module 2 deden. Kom terug op je waarden: Wat zijn je belangrijkste prioriteiten in de komende 12 maanden op 4 vlakken die verband houden met de Bull's eye eercise?	20 - 45 min	





	<p>Wat zijn de waarden waarvoor u zich wilt inzetten?</p> <p>Wat zou u meer willen doen in de komende maanden?</p> <p>Wat zijn voor u de belangrijkste DOELSTELLINGEN op deze verschillende gebieden?</p> <p>Wat zijn de belangrijkste BARRIERS, d.w.z. de moeilijkheden die u ondervindt bij het nastreven van deze waarden (doelen)?</p> <p>Na een korte reflectie (5 minuten), delen de deelnemers hun gedachten in de kleine groepjes.</p>		/
<p><b>2 kanten van dezelfde munt</b></p> <p>- begrijpen dat de waarden en de angsten die we hebben om ze na te streven, de twee kanten van dezelfde munt zijn.</p>	<p>Vergelijk het nauwe verband tussen uw probleem en uw waarde door te vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Wat zou u doen als uw waarden en uw problemen twee kanten van dezelfde munt waren: als het opgeven van het ene automatisch het verliezen van het andere betekende?</li> <li>- Als je moest kiezen of je beide of geen van beide wilde hebben, wat zou je dan kiezen (waarde + probleem / lijden of geen van beide)?</li> <li>- Zou je bereid zijn je open te stellen en jezelf beschikbaar te stellen om pijn en lijden te voelen als dit je zou helpen dichterbij je waarden te komen?”</li> </ul>	15 min	/
<p><b>Formulier voor het definiëren van doelstellingen</b></p> <p>-SMART-doelstellingen op korte, middellange en lange termijn definiëren</p>	<p><i>Door middel van deze activiteit zullen we praktische stappen leren om onze doelstellingen te definiëren.</i></p> <p><i>U kunt bijvoorbeeld het acroniem SMART gebruiken, dat een reeks doelstellingen aangeeft die zijn: Specifiek, Meetbaar, Actueel of Achievable, Relevant, Tijdgebonden.</i></p> <p><i>Als het gaat om het stellen van doelen, denk dan aan:</i></p> <p><i>Specifiek / specifieke actie / acties: Geef aan welke acties je gaat ondernemen, wanneer, waar en wie of wat daarbij betrokken zal zijn. Een voorbeeld van een vaag of niet-specifiek doel: “Ik zal meer tijd met mijn kinderen doorbrengen”; specifiek doel: “Zaterdag neem ik mijn kinderen mee naar het park om te volleyballen”. Niet-specifieke doelstelling: “Ik zal meer genegenheid tonen voor mijn vrouw”; specifieke doelstelling: “Tussen de middag bel ik mijn vrouw en vertel ik haar dat ik van haar houd”.</i></p>	20 - 45 min	<b>Mobiele app activiteit: Formulier voor het definiëren van doelstellingen</b>

	<p><i>Meetbaar: Een doelstelling moet gedefinieerd en tastbaar zijn, dus meetbaar, bijvoorbeeld: “de productie met 10% verhogen” of “de uitgaven met 5% verlagen”</i></p> <p><i>Haalbaar doel: het doel moet realistisch haalbaar zijn. Houd rekening met uw fysieke conditie, beschikbare tijd, financiële middelen, en of u al dan niet over de nodige vaardigheden beschikt.</i></p> <p><i>Relevant of Oriënteer het doel op waarden: het doel moet een persoonlijke betekenis voor je hebben. Als het echt wordt geleid door je waarden, in plaats van het volgen van een strikte regel of het proberen om andere mensen te behagen of pijn te vermijden, dan is het zinvol. Als het doel geen betekenis of doel heeft, ga dan na of het wel echt door je waarden wordt geleid. Helpt het doel je je leven in een richting te leiden die, voor zover je kunt voorzien, de kwaliteit van dat leven waarschijnlijk zal verbeteren?</i></p> <p><i>Tijd: om je doel nog specifieker te maken, stel je een datum en een tijdstip vast. Als dit niet mogelijk is, geef uzelf dan de meest waarschijnlijke termijn die u kunt bepalen. Identificeer korte, middellange en lange termijn doelen: dingen die ik kan doen in de komende dagen / weken (korte termijn doelen); dingen die ik kan doen in de komende weken / maanden (middellange termijn doelen); dingen die ik kan doen in de komende maanden / jaren (lange termijn doelen)</i></p> <p>De trainer leidt de deelnemers naar de activiteit Mobile app: Formulier voor het definiëren van doelstellingen en helpt hen om hun eigen SMART-doelen te maken.</p>		
<p><b>Formulier voor het opstellen van een gedetailleerd plan om een bepaald doel te bereiken</b> - Opstellen van een actieplan voor het bereiken van een bepaald doel</p>	<p>Gebruik voor deze activiteit de activiteit Mobile app: Actieplan</p>	<p>20 - 45 min</p>	<p><b>Mobile app activiteit: Actieplan</b></p>



Slot-/conclusieactiviteit			
Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))	Beschrijving van de activiteit	Tijd	Opleidingsmateriaal
<b>Ik in de toekomst - Stel je je leven voor over 10 jaar, afhankelijk van wat je nu kiest te doen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De trainer leidt de deelnemers door een korte visualisatie gebaseerd op de volgende vragen:</li> <li>Welk gedrag kan mij het dichtst bij het doel brengen?</li> <li>Hoe stel je je leven voor als je volledig afgestemd bent op je doel?</li> <li>Hoe ziet jouw leven er over 10 jaar uit als je ervoor kiest dit gedrag niet te doen?</li> <li>Hoe zal je leven er over 10 jaar uitzien als je er wel voor kiest om dit gedrag te vertonen?</li> <li>Wat ga je DAGELIJKS doen?</li> </ul> <p>→ Benadruk het belang van kleine dagelijkse acties!</p>	20 - 45 min	/
<p>Waarschuwing: Deze activiteit kan emotionele reacties oproepen in de participanten. Zorg ervoor dat er ruimte is voor participanten om deze activiteiten veilig en vertrouwd uit te voeren. Als er twijfels zijn of er genoeg emotionele ondersteuning geboden kan worden, kies dan voor een activiteit met een lagere intensiteit.</p>			

### EXTRA OEFENINGEN EN WERKBLADEN

Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))	Beschrijving van de activiteit	Tijd	Opleidingsmateriaal
<b>SMART doelen werkblad</b> - werkblad dat ons helpt SMART doelen te formuleren	<p>De SMART GOALS oefening heeft als doel ervoor te zorgen dat de persoon die de oefening uitvoert SMART doelen kan stellen om hun plannen specifiek, meetbaar, haalbaar, relevant en met tijdslimieten te maken.</p> <p>Door deze oefening zal u ontdekken dat de echte reden waarom u ze niet haalde, is omdat uw plannen te vaag of onrealistisch waren. U zult in staat zijn om uw visie aan te passen en het te herkaderen als een SMART doel, zodat u uw droom kunt verwezenlijken.</p>	20 - 45 min	<b>Extra activiteit Handout: SMART-doelen</b>
<b>Actief leven (aangepast van Dr. Szondy Máté)</b> - onze barrières overwinnen om actiever te worden	<p>Denk eens na over hoe actief beweging op dit moment in je leven is! Welke patronen en gewoonten uit je gezin, je kindertijd breng je met je mee in verband met beweging? Hoeveel aandacht besteed je aan een actieve levensstijl? Als je een passieve, sedentaire levensstijl leidt, zie je daar dan nadelen van? Wat zouden de voordelen zijn van meer lichamelijk actief zijn?</p>	20 - 45 min	<b>Extra activiteit Handout: Actief leven</b>

<p><b>Slaap (aangepast van Dr. Szondy Máté):</b></p> <p>-focus op slaap die leidt tot ontspanning, tot betere lichamelijke en geestelijke gezondheid, effectievere emotieregulatie, en lagere niveaus van angst.</p>	<p>We zetten slaap op de voorgrond. Ontspanning leidt namelijk meestal tot een betere lichamelijke en geestelijke gezondheid, effectievere emotieregulatie en minder angstgevoelens. Chronische slapeloosheid daarentegen - als u drie maanden lang minstens drie avonden per week moeite hebt met slapen - kan een aantal negatieve lichamelijke en geestelijke gevolgen hebben. Hoe tevreden bent u op dit moment met de kwantiteit en kwaliteit van uw slaap? Als u gekenmerkt wordt door slapeloosheid, welk type? Kunt u moeilijk slapen, wordt u 's nachts vaak wakker, of wordt u 's morgens heel vroeg wakker?</p>	<p>20 - 45 min</p>	<p><b>Extra activiteit</b> <b>Handout: Slaap</b></p>
<p><b>Bewuste Relaties (aangepast van Dr. Szondy Máté):</b></p> <p>- Begrijpen dat ons geluk (en ook onze gezondheid) grotendeels bepaald wordt door de vraag of we sociale relaties hebben waarin we ons dicht bij anderen voelen en ons veilig kunnen openstellen.</p>	<p>Omdat we ons sociale gedrag kunnen veranderen als we ons bewust worden van de typische, automatisch terugkerende reacties waartoe we geneigd zijn, denk eens na over wat ze vandaag in uw relaties zijn. Zijn er van deze reacties die het probleem veroorzaken en die u wilt veranderen? U kunt bijvoorbeeld terughoudend of overdreven dominant zijn in sociale situaties.</p>	<p>20 - 45 min</p>	<p><b>Extra activiteit</b> <b>Handout: Bewuste relatie</b></p>

## MODULE 8

# Houden van wie ik ben



<b>DOELEN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Het concept van zelfcompassie begrijpen en de deelnemers er mee vertrouwd maken</li><li>• Inzicht verwerven in hoe de geest werkt, waar gedachten en gevoelens vandaan komen en waarom deze gedachten zijn zoals ze zijn</li><li>• De deelnemers vertrouwd maken met het belang van zelfcompassie</li><li>• De deelnemers motiveren om zorgzaam te zijn voor zichzelf en anderen</li><li>• Deelnemers helpen hun Comfort Zone, Zelf-Zorg Zone en Overweldigde Zone te identificeren</li><li>• Psychologische flexibiliteit verwerven door zelf-compassie oefeningen</li></ul>
<b>INHOUD</b>	<b>Zelf-compassie theorie en oefeningen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Korte theoretische lezing over zelfcompassie</li><li>• Identificeren van de 3 zones</li><li>• Metta meditatie</li><li>• Schrijf jezelf een brief</li><li>• Een kleine actie van zelfzorg</li><li>• Eindbeoordeling van psychologische flexibiliteit</li></ul>
<b>TIJD</b>	45 – 120 min
<b>DOELGROEP</b>	Jongeren
<b>AANTAL DEELNEMERS</b>	Maximaal 20 deelnemers
<b>VEREISTE MATERIALEN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart of whiteboard, wit papier en pennen, gedrukte kopieën van hand-outs en opleidingsmateriaal, laptop of computer, projector, internettoegang, mobiele app</li></ul>



<b>LEERMETHODES</b>	Individueel werk, Groepswerkactiviteiten, kleine groepsdiscussies, brainstormen, multimediapresentaties
<b>EXTRA MIDDELEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much. Macmillan Publishers.</li> <li>• How to do Metta meditation: <a href="https://www.healthline.com/health/metta-meditation#how-to">https://www.healthline.com/health/metta-meditation#how-to</a></li> <li>• Exploring self-compassion through writing: <a href="https://self-compassion.org/exercise-3-exploring-self-compassion-writing/#">https://self-compassion.org/exercise-3-exploring-self-compassion-writing/#</a></li> <li>• How to write a self-compassionate letter: <a href="https://ggia.berkeley.edu/practice/self_compassionate_letter">https://ggia.berkeley.edu/practice/self_compassionate_letter</a></li> <li>• Don't Confuse Compassion with Over-Identification: <a href="https://www.karenrkoenig.com/blog/don-t-confuse-compassion-with-over-identification">https://www.karenrkoenig.com/blog/don-t-confuse-compassion-with-over-identification</a></li> <li>• Self-compassion and Mindfulness: <a href="https://pdf4pro.com/view/self-compassion-and-mindfulness-56a584.html">https://pdf4pro.com/view/self-compassion-and-mindfulness-56a584.html</a></li> </ul>
<b>ONDERSTEUNEND MATERIAAL VOOR HET ONDERWIJS</b>	<p>Hand-out: Inleiding tot zelfcompassie</p> <p>Handout: Identificeren van de 3 zones: comfortzone, zelfzorgzone en overweldigde zone</p> <p>Hand-out en mobiele app activiteit: Kleine stappen naar het uitbreiden van je comfortzone</p> <p>Mobiele app activiteit en het script: Metta meditatie</p> <p>Handout: Schrijf jezelf een brief</p> <p>Mobiele app activiteit: Het overwinnen van je compassie blokkades</p> <p>Handout: AAQI-II vragenlijst of de mobiele app activiteit: Psychologische flexibiliteitsbeoordeling</p> <p>Extra activiteit hand-out: Compassie vs. Over-identificatie</p> <p>Extra activiteit draaiboek: Helende hand</p>

## MODULE PLAN PLANNING

Inleidende activiteit			
Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))	Beschrijving van de activiteit	Tijd	Opleidingsmateriaal
<b>Korte theoretische lezing over zelfcompassie</b> - Vertrouwd raken met het concept van zelfcompassie	De trainer introduceert het concept van de zelfcompassietheorie bij de deelnemers, aan de hand van de Handout: Inleiding tot zelfcompassie. Dit kan gebeuren als een mix van lezing en discussie (waar nodig).	20 - 45 min	<b>Hand-out: Inleiding tot zelfcompassie</b>
Belangrijkste/centrale activiteiten			
Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))	Beschrijving van de activiteit	Tijd	Opleidingsmateriaal
<b>Het identificeren van de 3 zones (aangepast van Aisling en Trish Leonard-Curtin)</b> - de deelnemers vertrouwd maken met het concept van comfortzone, zelfzorgzone en overweldigde zone en hen helpen om hun 3 zones te identificeren	De trainer beschrijft kort de 3 zones: comfortzone, zelfzorgzone en overweldigde zone aan de hand van de Handout “Identificeren van de 3 zones”, en het belang om uit onze comfortzone te stappen om een vol en tevreden leven te leiden.  Vervolgens vraagt de trainer de deelnemers om na te denken over hun eigen 3 zones door de rubrieken in de Mobile app activiteit “Small steps towards expanding your comfort zone” in te vullen.  De deelnemers krijgen 10 minuten om hun gedachten op te schrijven. Als iedereen klaar is, nodigt de trainer de deelnemers uit om hun notities te delen.	20 - 45 min	<b>Hand-out: Identificatie van de 3 zones: comfortzone, zelfzorgzone en overweldigde zone</b>  <b>Hand-out en mobiele app activiteit: Kleine stappen om je comfortzone uit te breiden</b>
<b>Metta meditatie - (aangepast van dr. Sarah Casidy)</b> - Zelf-mededogen groepsoefening	De trainer leidt een meditatie gebaseerd op een script “Metta meditatie” of gebruikt de opname van de meditatie uit de mobiele app.  Na de activiteit vraagt de trainer aan de deelnemers om hun ervaringen in deze activiteit te delen.  De trainer kan ook Handouts aan de deelnemers geven waarin de Metta meditatie meer in detail wordt uitgelegd.	20 - 45 min	<b>Hand-out: Metta meditatie</b>  <b>Mobiele activiteit en het Script: Metta meditatie</b>
Waarschuwing: Deze activiteit kan emotionele reacties oproepen in de participanten. Zorg ervoor dat er ruimte is voor participanten om deze activiteiten veilig en vertrouwd uit te voeren. Als er twijfels zijn of er genoeg emotionele ondersteuning geboden kan worden, kies dan voor een activiteit met een lagere intensiteit.			

<p><b>Schrijf jezelf een brief (aangepast van Kristin Neff Phd.)</b></p> <p>- Zelf-compassie individuele oefening</p>	<p><i>In plaats van harde zelfkritiek, is een gezonde reactie om onszelf te behandelen met mededogen en begrip. Volgens psychologe Kristin Neff heeft dit “zelf-compassie” drie belangrijke componenten: mindfulness, een gevoel van medemenselijkheid, en zelf-vriendelijkheid. Onderzoek suggereert dat mensen die met compassie reageren op hun eigen gebreken en tegenslagen - in plaats van zichzelf de schuld te geven - een betere fysieke en mentale gezondheid ervaren.</i></p> <p>Deze oefening vraagt deelnemers een brief aan zichzelf te schrijven waarin ze mededogen uiten voor een aspect dat ze niet leuk vinden aan zichzelf.</p>	20 - 45 min	<b>Hand-out: Schrijf jezelf een brief</b>
<p>Waarschuwing: Deze activiteit kan emotionele reacties oproepen in de participanten. Zorg ervoor dat er ruimte is voor participanten om deze activiteiten veilig en vertrouwd uit te voeren. Als er twijfels zijn of er genoeg emotionele ondersteuning geboden kan worden, kies dan voor een activiteit met een lagere intensiteit.</p>			
<b>Slot-/conclusieactiviteit</b>			
<b>Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))</b>	<b>Beschrijving van de activiteit</b>	<b>Tijd</b>	<b>Opleidingsmateriaal</b>
<p><b>Een kleine actie van zelfzorg en eindbeoordeling van psychologische flexibiliteit</b></p> <p>- afsluiting van het programma met de herhaalde zelfbeoordeling om te zien of het programma veranderingen teweegbracht in de psychologische flexibiliteitsscores van de deelnemers</p>	<p>De trainer vraagt de deelnemers om in groepjes na te denken over verschillende vormen van zelfzorg die mensen kunnen doen. Elk groepje moet in 5 minuten zoveel mogelijk acties opnoemen die ze zich kunnen herinneren, en die daarna presenteren in de grotere groep. Er volgt een korte discussie, waarna elke deelnemer één kleine actie kiest die hij of zij zal ondernemen om zijn of haar zelfcompassiehouding te versterken.</p> <p>Hierna kondigt de trainer de uiteindelijke psychologische flexibiliteitsbeoordeling aan:</p> <p>Herinner je je de beoordeling van onze eigen psychologische flexibiliteit die we in het begin van onze training hadden? Laten we die nog eens doen, om te zien of het programma veranderingen heeft teweeggebracht in ons perspectief op onze gedachten en emoties.</p> <p>De trainer geeft de deelnemers de Handout: AAQI-II vragenlijst of leidt hen naar de Mobile app activiteit: Psychologische flexibiliteitsbeoordeling. Vervolgens vergelijken we de resultaten van de eerste meting met die van de laatste meting en geven daar commentaar op.</p>	20 - 45 min	<b>Hand-out: AAQI-II vragenlijst of de mobiele app activiteit: Psychologische flexibiliteitsbeoordeling</b>

## EXTRA OEFENINGEN EN WERKBLADEN

Doel van de activiteit (te bereiken resultaat(en))	Beschrijving van de activiteit	Tijd	Opleidingsmateriaal
<p>Verwar medelijden niet met over-identificatie</p> <p><b>Bron:</b> <a href="https://www.karenrkoenig.com/blog/don-t-confuse-compassion-with-over-identification">https://www.karenrkoenig.com/blog/don-t-confuse-compassion-with-over-identification</a></p>	<p>Veel mensen zijn verward over het verschil tussen medelijden hebben met iemand en zich te veel met hen identificeren. Het is een belangrijk onderscheid, vooral als je geneigd bent medelijden te hebben met mensen en dan uiteindelijk jezelf verliest in de relatie en/of beter voor hen zorgt dan voor jezelf.</p> <p>Mededogen is lijden tegemoet treden met vriendelijkheid - één deel empathie, één deel iemand behandelen zoals we zelf behandeld zouden willen worden. Er is een dunne lijn tussen medelijden hebben met iemand en je te veel identificeren met iemands emoties, tot het punt dat we ons perspectief niet meer kunnen scheiden van dat van iemand anders. Wanneer we medelijden hebben, voelen we mee met iemand.</p>	20 - 45 min	<b>Extra activiteit Handout: Mededogen vs. Over-identificatie</b>
<p><b>Genezende hand</b></p> <p><b>Bron:</b> Zelfcompassie en Mindfulness, The Centre for Mindfulness Studies Toronto, door Patricia Rockman, MD CCFP FCFP &amp; Amy Hurley Psy.D. C Psych 2015, Session I Discovering Self-Compassion <a href="https://pdf4pro.com/view/self-compassion-and-mindfulness-56a584.html">https://pdf4pro.com/view/self-compassion-and-mindfulness-56a584.html</a></p>	<p><i>Onderzoek wijst uit dat lichamelijke aanraking oxytocine vrijmaakt, een gevoel van veiligheid geeft, verontrustende emoties verzacht en cardiovasculaire stress kalmeert.</i></p> <p><i>De trainer introduceert de activiteit Genezende Hand en nodigt de deelnemers uit tot een oefening van zelfcompassie. In deze activiteit leggen de deelnemers hun handen op hun hart en vraagt de trainer hen op te merken hoe ze zich daarbij voelen.</i></p> <p><i>Na de activiteit vraagt de trainer de deelnemers om hun ervaring tijdens deze activiteit te delen.</i></p>	20 - 45 min	<b>Extra activiteit script: Genezende hand</b>

# Module 1 - Bijlagen

## HAND-OUT – Mindfulness

”

Mindfulness wordt gedefinieerd als...

“...het vermogen om volledig contact te maken met het huidige moment en de gedachten en gevoelens die het bevat, zonder nodeloze verdediging, en, afhankelijk van wat de situatie toelaat, volhardend of veranderend in gedrag in het nastreven van doelen en waarden.”

- Hayes, et. Al., 2006

“Bewuste aanwezigheid - aka mindfulness - is niets anders dan een speciale manier van aandacht richten: die geldt voor het huidige moment; zo vrij van reactiviteit en oordeel, en zo open mogelijk.”

- Szondy Máté: Live the moment – Mindfulness;  
The Psychology of Conscious Present, page 25, Kulcslyuk Publisher

Mindfulness is een andere kijk op het leven, een methode die iedereen kan beoefenen, die ons in contact brengt met onszelf - met een leven dat altijd hier is, in het huidige moment. Zelfs wanneer onze gedachten mijlenver weg zijn, in het verleden of in de toekomst, kunnen we teruggaan naar hier en nu - ons bewust worden en kiezen hoe we reageren. Mindfulness is het ontwikkelen van een gezonde staat van bewustzijn: zoals lichaams oefeningen ons lichaam gezond en sterk maken, zo is mindfulness een oefening voor de geest die onze geest gezond maakt en klaar om flexibel te reageren op de uitdagingen van het leven.

Het beoefenen van mindfulness helpt je:

- om volledig aanwezig te zijn, hier en nu
- meer verbonden te raken met jezelf, met anderen en met de wereld om je heen
- minder gestoord te worden door en minder te reageren op onplezierige ervaringen
- om onaangename gedachten en gevoelens veilig te ervaren
- je bewust te worden van wat je vermijdt
- minder veroordelend te worden
- om zelfbewustzijn te vergroten
- het onderscheid te leren maken tussen jou en je gedachten
- meer direct contact te hebben met de wereld, in plaats van te leven via je gedachten
- te leren dat alles verandert; dat gedachten en gevoelens komen en gaan zoals het weer
- meer evenwicht te hebben, minder emotionele onstabieleit
- meer kalmte en vrede igheid ervaren
- om zelfacceptatie en zelfcompassie te ontwikkelen



Vijf kleine alledaagse mindfulness vaardigheden die je vandaag nog kunt toepassen:<sup>1</sup>

1. Merk tijdens een gesprek de neiging van je geest op om vooruit te springen in de tijd en vooruit te plannen. Keer bewust terug naar aandachtig luisteren naar wat de ander tegen je zegt. Let op de woorden die ze gebruiken, hun toon in de stem en hun gezichtsuitdrukking. Als het uw beurt is om te spreken, merk dan op wat u werkelijk voelt, en spreek op een manier die daardoor geleid wordt in plaats van op een onbewuste automatische manier.
  2. Wanneer je eet, neem dan even de tijd om het voedsel op te merken voordat je het in je mond stopt. Merk gewoon, zo gedetailleerd mogelijk, de kwaliteiten en texturen op, alsof het de eerste keer is dat je dit specifieke voedsel ziet.
  3. Wanneer je buiten bent, stem je dan bewust af op je zintuigen van zien, horen en voelen. Let op vijf dingen die je kunt zien - met levendige aandacht voor kleur, textuur en vorm. Merk vier dingen op die je kunt horen, zoals verkeer, vogels of een zoem in de verte. Merk drie dingen op die je kunt voelen, zoals de lucht tegen je huid, spanning in je lichaam, of het gevoel van je kleren tegen je huid.
  4. Besluit op een gebruikelijke route die je aflegt, bijvoorbeeld van of naar je werk, met de auto, het openbaar vervoer of te voet, bewust om deze route te nemen zonder koptelefoon of telefoongesprekken, stem je dan bewust af op je vijf zintuigen en streef ernaar drie dingen op te merken die je nog niet eerder hebt opgemerkt.
1. Luister naar een stukje muziek. Sluit je ogen en let alleen op de muziek. Merk op wat je voelt terwijl je luistert. Merk op welke gedachten in je opkomen, maar blijf toch terugkomen naar de muziek. Merk de geluiden op en de ruimte tussen de geluiden. Merk op of deze ervaring anders is dan wanneer deze muziek op de achtergrond is terwijl je doorgaat met je dagelijkse leven.

## HANDOUT - Psychologische flexibiliteit<sup>2</sup>

Psychologische flexibiliteit betekent “als bewust mens volledig contact maken met het huidige moment, en op basis van wat de situatie toelaat, gedrag veranderen of volhouden in dienst van gekozen waarden”.

In alledaagse taal betekent dit dat we onze eigen gedachten en emoties wat lichter opvatten, en handelen naar waarden en doelen op langere termijn in plaats van naar impulsen, gedachten en gevoelens op korte termijn.

Psychologische flexibiliteit wordt momenteel gemeten met de Acceptance and Action Questionnaire (AAQ 2). In een groot aantal studies is gebleken dat scores op de AAQ, die wijzen op een lage psychologische flexibiliteit, het volgende voorspellen:

- Meer angst
- Meer depressie
- Meer algemene pathologie
- Slechtere werkprestaties
- Onvermogen om te leren
- Substantie misbruik
- Minder kwaliteit van leven
- Depressie
- Alexithymie
- Angstgevoeligheid
- Langdurige invaliditeit
- Zorgen

Met andere woorden AL BIJNA ALLES!

1 Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). *The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much*. Macmillan Publishers.

2 Source: <https://theweekenduniversity.com/psychological-flexibility/>, <https://workingwithact.com/what-is-act/what-is-psychological-flexibility/>

Psychologisch flexibel zijn stelt je in staat om in het huidige moment geworteld te blijven wanneer moeilijke gedachten, gevoelens en gewaarwordingen opkomen, en stelt je in staat om een bredere, meer holistische kijk op de situatie te hebben. In plaats van je beslissingen en acties te baseren op de wisselende gedachten en emoties van het moment, kun je jouw reactie kiezen op basis van je diep gekoesterde waarden en jouw lange termijn visie voor uw leven.

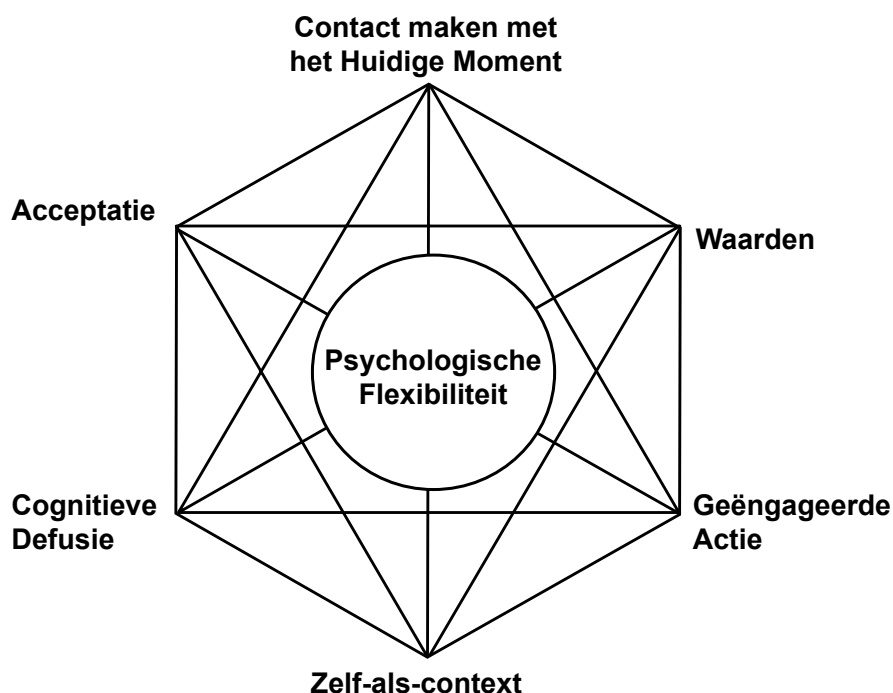
Psychologisch flexibele mensen zijn bedreven in het opnemen van feedback en perspectieven van anderen, en in het herkennen wanneer hun aanpak om een probleem op te lossen veranderd moet worden. Ze weten dat ze door hun acties te veranderen waarschijnlijk andere resultaten zullen krijgen, dus zijn ze flexibel in hun aanpak om te bereiken wat ze willen in het leven. Zij geloven niet in starre denkpatronen, dogma's of dingen op een bepaalde manier doen, alleen maar omdat "het altijd al zo is gedaan". Kenmerkend voor hen is ook dat ze hun perspectief vloeiend kunnen verleggen tussen het huidige moment en de toekomst.

ACT omvat zes therapeutische kernprocessen, die zijn ontworpen om psychologische rigiditeit te verminderen en mensen te helpen psychologische flexibiliteitsvaardigheden te ontwikkelen. Ontwikkelaars en beoefenaars van ACT, zoals Dr. Russ Harris, PhD, benadrukken dat de zes processen onderling afhankelijk zijn en op elkaar vertrouwen.

1. Contact maken met het huidige moment
2. Defusie (Let op je denken)
3. Acceptatie (Open je)
4. Zelf-als-Context (Zuiver Bewustzijn)
5. Waarden (Weet wat belangrijk is)
6. Geëngageerde Actie (Doe wat nodig is)

Hoewel de zes kernprocessen hier afzonderlijk zijn besproken, is het belangrijk om in gedachten te houden dat ze niet los van elkaar bestaan.

Zoals Dr. Harris stelt, is het het meest nuttig om ze te zien als zes facetten van een 'psychologische flexibiliteitsdiamant' die onderling afhankelijk zijn en die in combinatie met elkaar beoefend moeten worden. Je kunt bijvoorbeeld geen geëngageerde actie ondernemen (6), als je niet duidelijk bent over je waarden (5), en het is moeilijk om defusie te beoefenen (2), als je niet in staat bent contact te maken met het huidige moment (1).



## HAND-OUT: AAQ-II vragenlijst<sup>3</sup>

### AAQ-II

Hieronder vind je een lijst met uitspraken. Geef aan hoe waar elke uitspraak voor jou is door de onderstaande schaal in te vullen.

1	2	3	4	5	6	7
nooit waar	zeer zelden waar	zelden waar	soms waar	vaak waar	bijna altijd waar	altijd waar

1.	Mijn pijnlijke ervaringen en herinneringen maken het moeilijk voor mij om een leven te leiden dat ik zou waarderen.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Ik ben bang voor mijn gevoelens.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Ik maak me zorgen over het feit dat ik mijn zorgen en gevoelens niet kan beheersen.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Mijn pijnlijke herinneringen verhinderen mij een bevredigend leven te leiden.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Emoties veroorzaken problemen in mijn leven.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Het lijkt alsof de meeste mensen beter met hun leven omgaan dan ik.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Zorgen staan mijn succes in de weg.	1	2	3	4	5	6	7
<b>TOTAL:</b>								

<sup>3</sup> Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (in press). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. Behavior Therapy

## MOBIELE APP ACTIVITEIT - Psychologische Flexibiliteitsbeoordeling<sup>4</sup>

### 1. Bewustwording van het huidige moment

Je kunt leren hoe je weer contact kunt maken met het huidige moment, waardoor je een meer flexibele, wijze en compassievolle denker zult worden.

Ben je helemaal verloren in je gedachten over dingen die gebeurd zijn of dingen die zouden kunnen gebeuren? Dingen die je hebt gedaan, of dingen die je moet of wilt doen?

Schrijf hier uw aantekeningen en gedachten.

---

---

### 2. Openheid voor nieuwe ervaringen

Je kunt leren hoe je uit de denk- en emotionele valkuilen kunt breken en in plaats daarvan je gedachten en emoties op een behulpzame en effectieve manier kunt observeren.

Word je zo verblind door je gedachten en gevoelens dat ze overweldigend worden?

Schrijf hier je aantekeningen en reflecties.

---

---

### 3. Betrokkenheid bij wat belangrijk is

Je kunt leren hoe je je kunt verbinden met wat echt belangrijk voor je is en waar je in je leven voor wilt gaan, zodat deze kernwaarden een opeenvolging van kleine acties kunnen sturen die zich in de loop van de tijd opbouwen om de loop van je leven radicaal te veranderen.

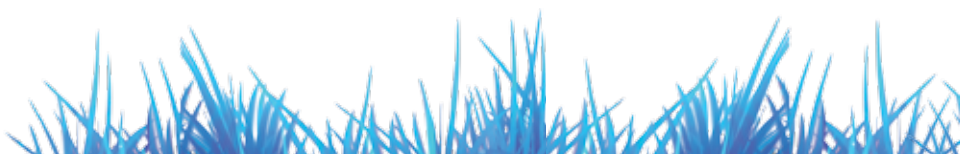
Ren je van het ene ding naar het andere, of denk je er altijd over om iets anders en zinvol te doen, maar kom je er nooit aan toe om het te doen?

Schrijf hier jouw aantekeningen en overwegingen.

---

---

<sup>4</sup> Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). *The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much*. Macmillan Publishers.



## HAND-OUT: Anker laten vallen<sup>5</sup>

Hoe een anker te laten vallen

Wat is 'Anker laten vallen' en hoe helpt het?

Het anker laten vallen is een zeer nuttige vaardigheid. Je kunt het gebruiken om effectiever om te gaan met moeilijke gedachten, gevoelens, emoties, herinneringen, driften en gewaarwordingen; om de automatische piloot uit te zetten en je in het leven te storten; om jezelf te aarden en te stabiliseren in moeilijke situaties; om piekeren, obsessies en piekeren te onderbreken; om je aandacht te richten op de taak of activiteit die je aan het doen bent; om meer zelfcontrole te ontwikkelen; en als een 'circuit-breker' voor impulsief, dwangmatig, agressief, verslavend of ander problematisch gedrag.

Wat komt er allemaal bij kijken?

Het anker laten vallen bestaat uit het spelen met een eenvoudige formule: EKG

E: Erken je gedachten en gevoelens

K: Kom terug in je lichaam

G: Ga op in wat je aan het doen bent

### **E: Erken je gedachten en gevoelens**

Erken stilletjes en vriendelijk wat er ook maar in je opkomt: gedachten, gevoelens, emoties, herinneringen, gewaarwordingen, driften. Neem de houding aan van een nieuwsgierige wetenschapper, die observeert wat er in je innerlijke wereld gebeurt. En terwijl je je gedachten en gevoelens blijft erkennen, ook ....

### **K: Kom terug in je lichaam**

Kom terug in en verbind je met je fysieke lichaam. Zoek je eigen manier om dit te doen.

Je kunt sommige of alle van de volgende dingen proberen, of je eigen methodes vinden:

- Duw langzaam je voeten hard in de vloer.
- Recht langzaam je rug en ruggengraat; als je zit, ga dan rechtop en voorop je stoel zitten.
- Langzaam je vingertoppen tegen elkaar drukken.
- Strek langzaam je armen of nek, haal je schouders op.
- Langzaam ademhalen

Let wel: je probeert je niet af te wenden van, te ontsnappen aan, te vermijden van of jezelf af te leiden van wat er in je innerlijke wereld gebeurt. Het doel is om je bewust te blijven van je gedachten en gevoelens, hun aanwezigheid te blijven erkennen .... en tegelijkertijd terug te komen in en je te verbinden met je lichaam. Met andere woorden, je verruimt je focus: bewust van je gedachten en gevoelens, en ook bewust van je lichaam terwijl je het actief beweegt. En terwijl je je gedachten en gevoelens erkent, en je verbindt met je lichaam, ook ....

<sup>5</sup> Harris, R. (2011). *The happiness trap: Stop struggling, start living*. ReadHowYouWant. com.



**G: Ga op in wat je aan het doen bent**

Voel aan waar je bent en richt je aandacht opnieuw op de activiteit die je aan het doen bent.

Zoek je eigen manier om dit te doen. Je kunt sommige of alle van de volgende suggesties proberen, of je eigen methoden vinden:

- Kijk de kamer rond en zie 5 dingen die je kunt zien.
- Merk 3 of 4 dingen op die je kunt horen.
- Merk op wat je kunt ruiken, proeven of voelen in je neus en mond.
- Merk op wat je aan het doen bent

Beëindig de oefening door je volledige aandacht te geven aan de taak of activiteit die voor je ligt. Idealiter doorloop je de ACE-cyclus 3 of 4 keer langzaam, zodat het een oefening van 2 à 3 minuten wordt.

OPMERKING: sla de A van ACE alsjeblieft niet over; het is zo belangrijk om de aanwezige gedachten en gevoelens te blijven erkennen, vooral als ze moeilijk of ongemakkelijk zijn. Als je de A overslaat, verandert deze oefening in een afleidingstechniek - en dat is niet de bedoeling.

**WAT IS HET NUT VAN DEZE OEFENING?**

Er zijn veel mogelijke doelen om deze vaardigheid te oefenen. De meeste zijn opgesomd in de eerste paragraaf op de vorige bladzijde, maar daarnaast wordt deze vaardigheid vaak gebruikt als een eerste stap in het omgaan met flashbacks, paniekaanvallen, chronische pijn, en vele andere problemen. Dus, als je niet zeker weet waarom je hulpverlener of gezondheidswerker je heeft aangeraden dit te oefenen, en hoe het je kan helpen met je probleem, vraag hem dan om het doel ervan te verduidelijken.

**PAS DIT AAN ALS HET NODIG IS**

Als je weinig tijd hebt, doe dan een 30 seconden versie: loop de ACE cyclus één keer door. Als je een uitdaging wilt, loop dan de ACE cyclus extreem langzaam door, steeds weer opnieuw, gedurende 5 tot 10 minuten. Er zijn letterlijk honderden manieren om deze oefening aan te passen, om tegemoet te komen aan je behoeften (bijv. lichamelijke pijn) of om eventuele moeilijkheden die je ermee hebt te overwinnen. Vraag uw begeleider of gezondheidsdeskundige hoe u dit kunt doen.

**OEFEN DIE OEFEN**

Onthoud ook dat je dit soort oefeningen kunt doen, op elk moment, op elke plaats, bij elke activiteit. En het is een goed idee om ze vaak te oefenen in minder uitdagende situaties, wanneer je gedachten en gevoelens minder moeilijk zijn, zodat je je vaardigheidsniveaus kunt opbouwen. Na verloop van tijd is het de bedoeling om ze te gebruiken in meer uitdagende situaties, wanneer je gedachten en gevoelens moeilijker zijn.



## SCRIPT EN MOBIELE APP ACTIVITEIT: Anker laten vallen<sup>6</sup>

### Laten we nog één keer het anker uitgooien

Als je je comfortabel voelt, sluit dan je ogen en ga in je stoel zitten.

Merk op waar de stoel je vasthoudt en ondersteunt.

Merk op dat de grond onder je is en dat die stevig is en dat je zou kunnen staan als je dat zou willen.

De grond zou je kunnen dragen en ondersteunen.

Dit is je basis en die is altijd hier.

Merk op dat je adem hier is, dat je adem altijd hier is.

We hebben onszelf nooit hoeven te vertellen hoe we moeten ademen, want je lichaam wist altijd al hoe het dat moest doen.

Dus neem een paar momenten om in en uit te ademen, wetende dat je gesteund wordt.

Misschien heb je een stortvloed aan gedachten of emoties over de dingen die je zijn overkomen.

Misschien ben je overspoeld door opwindning of overweldigd door stress, of misschien zitten gebeurtenissen in je priveleven je dwars.

Wat er ook naar boven komt voor jou is ok.

Merk gewoon op dat het er is, knik er met je hoofd bij in erkenning dat dit jouw ervaring is en dat het hier mag zijn.

Richt je aandacht weer op wat er gebeurt in je ademhaling en in je lichaam.

Als iemand op dit moment een heel blik verf over je heen zou gieten, wat zijn dan alle plaatsen waar je lichaam een afdruk zou achterlaten?

Let op alle plaatsen waar je lichaam contact maakt met je stoel en de vloer.

Vergeet ondertussen niet te ademen.

Laat je ervaringen over je heen spoelen en blijf ademen.

Verbind je met jezelf. Opnieuw en opnieuw en opnieuw, verbind je met jezelf.

Als je geest begint af te dwalen, is dat niet erg, je geest doet gewoon zijn werk.

Maar keer steeds weer terug naar je ervaring van het zitten op deze precieze plek, op dit precieze moment in de tijd.

Adem in.

Als delen van je het gevoel hebben dat ze een rol of een wiebel nodig hebben, rol ze dan gewoon of wiebel heen en weer.

En als je er klaar voor bent, kun je langzaam beginnen met het opmerken van al het andere dat hier is, waarbij je voorbij je lichaam en je ademhaling gaat en je je bewustzijn uitbreidt om geluiden of geuren in de kamer om je heen op te merken.

Misschien hoor je een klok tikken of nog verder dan dat, de motor van een auto of andere geluiden buiten.

Open langzaam je ogen, kom volledig terug in de kamer en gaap en strek je uit als dat goed voelt.

<sup>6</sup> Harris, R. (2011). *The happiness trap: Stop struggling, start living*. ReadHowYouWant.com.

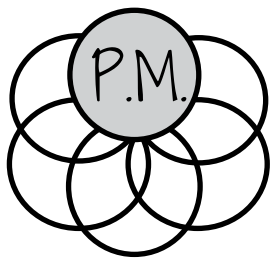
## SCRIPT EN MOBIELE APP ACTIVITEIT: Aarden in je 5 zintuigen

Het doel van deze activiteit is om je te helpen oefenen meer aandacht te schenken aan de stimuli om jou heen en minder aan jouw eigen verbale gedrag met betrekking tot het verleden of de toekomst.

Haal dus eerst diep adem. Maak het je gemakkelijk waar je ook bent, of je nu zit, staat of ligt. Besteed aandacht aan je omgeving op basis van je vijf zintuigen.

Identificeer vijf dingen die je kunt zien, vier dingen die je kunt horen, drie dingen die je kunt voelen, twee dingen die je kunt ruiken, en ten slotte één ding dat je kunt proeven.

Oefen met verschillende voorbeelden en settings, vooral vlak voor je moeilijke of angstwekkende taken gaat doen.



Het is gemakkelijk voor onze gedachten om af te dwalen en afgeleid te worden door andere dingen in ons lichaam of wat er gebeurt in de wereld om ons heen.

Wanneer er veel veranderingen plaatsvinden, is het makkelijk om je overweldigd te voelen. Een manier om te resetten is om de dingen om je heen te labelen, met behulp van je 5 zintuigen.

Het is belangrijk dat je je concentreert op het HUIDIGE MOMENT.

Aanwezig zijn betekent dat je je aandacht weer richt op wat er NU gebeurt.



5 dingen die je ZIET: \_\_\_\_\_



4 dingen die je HOORT: \_\_\_\_\_



3 dingen die je RUIKT: \_\_\_\_\_



2 dingen die je VOELT: \_\_\_\_\_



1 ding dat je PROEFT: \_\_\_\_\_



## HAND-OUT: Mindful eten<sup>7</sup>

Mindful eten betekent bewuster omgaan met voeding. Ons eten gebeurt vaak op de automatische piloot: we merken geen enkel teken van honger of verzadiging op. Dus, in plaats van echte, interne behoeften, wordt ons dieet afhankelijk van externe factoren (tijd, locatie, gedrag van anderen).

Merk deze week eens op hoe bewust je met eten omgaat. Of maak jezelf bewust van wat je jezelf voedt met alles behalve voedsel. Aan welke invloeden stel je jezelf bloot - bijvoorbeeld bij het consumeren van nieuws of het gebruik van sociale media? In hoeverre kun je zelf bepalen wat de moeite waard / nuttig is om op te nemen en wat niet?

Let op je honger. Merk op wanneer je echt honger hebt en wanneer “emotionele honger” vermengd is met fysieke honger. Als een sterke emotionele toestand je trek heeft getriggerd, kijk dan eens goed: wat voor emotie is het? Angst, bezorgdheid, verveling, woede, frustratie, blijdschap, tevredenheid?



Principes van bewust eten. Probeer ze gedurende de dag toe te passen en schrijf 's avonds je ervaringen op

- ▶ Creëer een geschikte gelegenheid: bewust eten is bijna onmogelijk als je je haast, werkt, voor het beeldscherm zit. Als het mogelijk is, geef je dagen zo vorm dat je in ieder geval kunt gaan zitten voor de maaltijd.
- ▶ Eén ding tegelijk: eet gewoon tijdens het eten.
- ▶ Houd het scherm weg.
- ▶ Observeer de smaken, geuren en aroma's.
- ▶ Eet langzamer.
- ▶ Observeer hoe eten je beïnvloedt: waar je van geniet terwijl je het doet, waar je niet van geniet, en wanneer je goed leeft.

### Schrijf een week lang elke dag je aantekeningen en overpeinzingen over je eetgewoonten op.

Let op je honger. Merk op wanneer je echt honger hebt en wanneer “emotionele honger” vermengd is met fysieke honger. Als een sterke emotionele toestand je trek heeft getriggerd, kijk dan eens goed: wat voor emotie is het? Angst, bezorgdheid, verveling, boosheid, frustratie, blijdschap, tevredenheid? Principes van bewust eten. Probeer ze gedurende de dag toe te passen en schrijf 's avonds je ervaringen op

**Na een week, denk eens na** hoe je bewust eten op lange termijn in je leven kan integreren! Hoe zou je je agenda, je gewoonten kunnen veranderen, zodat je meer mogelijkheden hebt om dit te doen?

<sup>7</sup> Szondy M. (2020). *Tudatos változás (Conscious Change)*. Kulcslyuk Publisher.



## EXTRA ACTIVITEIT SCRIPT: Mindful wandelen<sup>8</sup>

Vandaag gaan we wat tijd besteden aan het ervaren van ons lopen.

Sta heel stil en zet je beide voeten stevig op de grond.

Kun je je voeten op de grond voelen?

Kun je je tenen bewegen in je schoenen?

Hoe voelen ze aan de binnenkant van je schoenen?

Wiebelen ze vrij, of moet je ze opkrullen?

Kun je je benen en enkels voelen?

Kun je je lichaam voelen en hoe het op je enkels en voeten drukt?

Leg je hand op je been en til je been op, terwijl je je voet in de lucht houdt.

Voel je de spieren in je been bewegen?

Kan je hetzelfde doen met het andere been?

Zet beide voeten op de grond.

Maak je nu klaar, we gaan heel langzaam lopen, en voel hoe het voelt om te lopen.

Begin langzaam te lopen, merk op hoe het voelt als je voet de grond raakt.

Ben je hard of zacht aan het stappen?

Welk deel van je voet raakt de grond het eerst?

De hiel of de teen?

Kun je een paar stappen kijken hoe je loopt?

Hoe zou het voelen als je je been hoog optilt?

Hoe voelt dat aan?

Is je been erg wiebelig?

Wat gebeurt er als je heel snel begint te lopen?

Verandert er iets?

Zet je je voeten hard of licht neer?

Worden je benen erg moe?

Stop nu en plaats beide voeten op de grond.

Laten we eens kijken hoe het voelt om stil te staan.

Kun je je voeten voelen?

Wiebelen je tenen?

Is het niet fijn om te voelen hoe het voelt om te lopen?

<sup>8</sup> Aangepast van Dr. Sarah Cassidy

## Module 2 - Bijlagen

### MOBIELE APP ACTIVITEIT: Vragen ter verduidelijking van de waarde<sup>9</sup>

#### Onszelf waarderen

1. Wat is volgens jou je belangrijkste doel in het leven?
2. Wie is de wijste persoon die je kent?
3. Wat betekent vrijheid voor jou?
4. Waar hoop je op?
5. Wat heb je liever, opgaan in de massa of opvallen?
6. Wat zou je het liefst willen bereiken?
7. Wat is voor jou op dit moment het belangrijkste?
8. Stel je voor dat je alles zou kunnen bereiken - wat zou dat zijn?
9. Heb je ervan gedroomd iets buitengewoons te doen?
10. Hoe wil je door anderen herinnerd worden?
11. Welke woorden zou je willen dat je dierbaren gebruiken als ze je beschrijven?
12. Wat waren je kinderdromen?
13. Wat zijn de drie kwaliteiten die voor jou het belangrijkste zijn? (bijvoorbeeld vriendelijkheid, ruimdenkendheid, medeleven).
14. Wat brengt je de meeste vreugde in de wereld?

#### Waardering van relaties

15. Waarin verschillen jouw waarden van die van je familie?
16. Wat hoop je dat mensen zich van jou zullen herinneren?
17. Wat betekent het om lief te hebben?
18. Wat betekent vergeving voor jou?
19. Wie is de meest barmhartige persoon die je kent?
20. Hoe zou het zijn om te vertrouwen?
21. Wat betekent het om gezien of gehoord te worden?
22. Wie zou je het liefst willen bedanken?
23. Wat maakt een vriend?

<sup>9</sup> Aangepast van Harris, R. (2011). *The happiness trap: Stop struggling, start living*. ReadHowYouWant.com. ([https://thehappinesstrap.com/upimages/Complete\\_Worksheets\\_2014.pdf](https://thehappinesstrap.com/upimages/Complete_Worksheets_2014.pdf))

**Het waarden van het leven**

24. Wat maakt een goed leven?
25. Wat betekent onafhankelijkheid voor jou?
26. Wat maakt je sterk?
27. Heb je ooit willen creëren?
28. Hoe is het om te leren?
29. Wat zou je doen als je rijk was?
30. Wie heeft jou het meest geleerd in het leven?
31. Wat betekent het om vrede te vinden?
32. Heb je naar iets verlangd?

**Waarden in moeilijke tijden**

33. Heeft worstelen je iets geleerd?
34. Heb je wanhoop gevoeld?
35. Wat is het moeilijkste om over jezelf te accepteren?
36. Ben je ooit in de steek gelaten?
37. Ben je ooit gepest?
38. Heb je je ooit onveilig gevoeld?
39. Heb je ooit aan doodgaan gedacht?
40. Ben je ooit verdwaald geweest?
41. Heeft angst met je meegereisd?

## HAND-OUT: Waarden

- *Hij die een waarom heeft om te leven, kan bijna elk hoe verdragen* - Friedrich Nietzsche

### Wat zijn waarden

Waarden zijn verbale beschrijvingen van wat voor ons belangrijk is en waar wij in ons leven naar streven. Het zijn relatief stabiele oriëntaties die wij bewust kiezen en die niet bepaald worden door gevoelens die van moment tot moment veranderen. Waarden zijn belangrijk omdat zij ons gedrag over langere perioden sturen; door ons bewust te worden van waarden wordt het ons duidelijk welk gedrag nuttig en wenselijk is voor ons leven, d.w.z. welke gedragspatronen ons een gevoel van zin en doel geven. Leven in overeenstemming met waarden brengt een mooi neveneffect met zich mee: een gevoel van harmonie, geluk en innerlijke tevredenheid.

### Waarom het belangrijk is je bewust te zijn van je eigen waarden

Zelfs als onze levensomstandigheden moeilijk zijn, we belast zijn of ons overweldigd voelen, als we leven in overeenstemming met wat echt belangrijk voor ons is, zal het gemakkelijker voor ons zijn om moeilijkheden te overwinnen en er ook zin in te vinden. Viktor Frankl, de vader van de logotherapie, die zijn familie verloor in de Tweede Wereldoorlog en gevangen zat in een concentratiekamp, vatte het het beste samen in een citaat: "Het leven is nooit ondraaglijk door omstandigheden, maar alleen door een gebrek aan betekenis en doel." Frankl beschouwde het zoeken naar betekenis als de primaire motiverende kracht in de mens. Zijn beroemdste boek heet *Man's Search for Meaning*, en daarin beschrijft hij de ervaringen die hij in het kamp had, en vertelt hij over zijn eigen zoektocht naar betekenis en biedt redenen voor het leven, ondanks moeilijke omstandigheden. Frankl ziet de hoofdoorzaak van veel ziekten in het gebrek aan doel en zin van het leven, wat de rusteloosheid van doelloosheid, zinloosheid en leegte veroorzaakt. Het verduidelijken van waarden helpt ons te bepalen waar we naar toe willen bewegen, in plaats van te denken aan waar we van weg willen bewegen. Door onze waarden te benaderen, zal het gemakkelijker voor ons zijn om gedrag te verwerpen dat ons van het huidige moment verwijderd, zoals verslavend, vermijndend en ander nutteloos gedrag. We richten ons dus op datgene waar we controle over hebben - op het veranderen van ons eigen gedrag, zodat het de waarden weerspiegelt waar we naar streven.

### Wat is het verschil tussen waarden en doelen?

Waarden geven ons de algemene richting aan die we uit willen, en doelen zijn concrete punten op de weg. We bereiken waarden nooit volledig, ze kunnen altijd een leidraad zijn voor onze toekomstige acties, terwijl we doelen kunnen bereiken en "overschrijden", voltooiën. Bijvoorbeeld, "Een goede vriend zijn" is een waarde, en de doelen die tot die waarde leiden zijn "Bezoek een vriend in het ziekenhuis", "Koop een mooi cadeau voor een vriend voor een verjaardag" en dergelijke.

## SCRIPT: The sweet spot<sup>10</sup>

Ga eerst in een comfortabele houding zitten, rechtop, met een rechte rug en ontspannen schouders.

Begin nu met een paar keer heel langzaam en heel diep adem te halen.

Maak je longen helemaal leeg door elk laatste beetje lucht eruit te persen, adem volledig uit totdat je voelt dat je longen helemaal leeg zijn.

Laat ze nu vanzelf weer vollopen, je hoeft niet diep te ademen, want je longen vullen zich vanzelf zonder dat je het hoeft te forceren, dus probeer het niet, het gaat vanzelf.

Merk op dat je buik zachtjes platter wordt als je uitademt en als je weer begint te vullen, bolt je buik zachtjes op.

Richt nu je aandacht op je ademhaling en merk de lucht op die in je neusgaten komt en langs je gedachte naar beneden en naar de bodem van je longen gaat en volg hem nu terwijl hij weer helemaal naar buiten gaat, naar binnen en weer helemaal naar buiten.

Je longen zullen een natuurlijk ritme vinden, je hoeft je ademhaling niet langer te controleren.

Sta jezelf gewoon toe om te ademen op elke manier die voor jou natuurlijk en comfortabel lijkt.

Maak op een ontspannen en nieuwsgierige manier een reis door het verleden.

Haal een recente herinnering op of een herinnering uit een ver verleden.

Een herinnering die een zekere vorm van ontroering bij je teweegbrengt.

Want ook al is er in het leven zoveel verdriet en pijn, het leven biedt ook veel dat rijk en mooi is.

Deze herinnering hoeft niet dramatisch te zijn.

Het kan iets groots zijn, zoals wandelen door de Zwitserse Alpen of een pasgeboren baby in je armen houden.

Het kan ook iets eenvoudigs zijn als dineren in een café en de krant lezen terwijl je nipt van je favoriete vers gebrouwen drankje.

Of een eenvoudig plezier zoals fietsen in het park op een warme en zonnige middag.

Tennissen met een vriend, een boek lezen op het strand, knuffelen met een geliefde, of gewoon je favoriete muziek spelen.

Letterlijk elke herinnering die een voorproefje is van de rijkdom van ons leven.

Elk lief moment of elke herinnering die in je opkomt en die je zo levendig mogelijk kunt maken.

Als er een heleboel herinneringen opduiken, kijk er dan gewoon naar en zoom erop in en intensiveer de herinnering alsof het hier en nu gebeurt.

Kijk of je van achter je ogen in de herinnering kunt kijken.

Wat zie je, wat hoor je, wat ruik je, is de lucht fris of muf?

Wat voor licht is er aanwezig, kun je zien waar dat licht vandaan komt?

Wat doe je met je armen en benen?

Welke geluiden hoor je om je heen, stemmen van anderen of voorwerpen?

Kun je een gevoel krijgen van deze herinnering, en het in je opnemen.

Laat de zoetheid van dit moment door je heen stromen.

<sup>10</sup> The sweet spot mindfulness meditation adapted from Dr. Sarah Cassidy



Waardeer de volheid van het leven zoals het was op het moment dat deze herinnering werd opgenomen.

Het kan zijn dat de mooiheid van deze herinnering zich vermengt met wat pijn en misschien wat verlangen of zelfs spijt.

Dit is volkomen natuurlijk en als je merkt dat dit gebeurt, zorg er dan voor dat je je openstelt en ruimte maakt voor alle emoties die binnenkomen.

Mooiheid en verdriet, plezier en pijn.

Maak deze herinnering zo levendig als je maar kunt.

Als er een geliefde bij je is, hoe ziet die er dan uit, hoe klinkt die, en welke kleren hebben ze aan?

Als je buiten in de natuur bent, welke geluiden hoor je dan?

Hoe is het weer?

Ruik je het briesje, is het zoet, of fris?

Wat zie je om je heen?

Als je bezig bent met een of andere activiteit, hoe voelt dat dan in je lichaam?

Kijk of je je kunt afstemmen op de zoetheid van dit moment en het in je op kunt drinken, het in je op kunt laten borrelen en je kunt vullen.

Leg alle mooie nuances en facetten van de herinnering vast.

Neem even de tijd om de volgende vragen te overwegen.

Kijk rond en kijk in die herinnering en merk op wat je aan het doen bent.

Merk op hoe je je in die herinnering gedraagt.

Welke persoonlijke kwaliteiten vertoon je in die herinnering?

Wat is de aard van je relatie tot de activiteit die je aan het doen bent?

Ben je verbonden of losgekoppeld?

Ben je aanwezig of niet?

In de herinnering, hoe behandel je jezelf en anderen en de wereld om je heen.

Denk na over wat deze oefening je onthult over de persoonlijke kwaliteiten die je als mens zou willen belichamen.

Wat onthult dit jou over hoe jij je voortdurend wilt gedragen?

Wat zegt dit over de kwaliteit die je in je handelingen wilt leggen gedurende je korte tijd op deze planeet?

Wat zou je hieruit kunnen afleiden dat je vandaag meer in je leven zou willen doen?

Neem nu, om deze oefening af te sluiten, even de tijd om je te concentreren op je ademhaling en ontspan je in je lichaam.

Strek je even uit, open je ogen en je oren en kijk rond in de kamer en in de wereld om je heen, nu in het huidige moment.

Misschien wil je nu even de tijd nemen om verder over deze oefening na te denken en te zien wat het je onthult over de kwaliteiten of waarden die je wilt omarmen en de acties die je wilt ondernemen en de manier waarop je je wilt gedragen in je tijd op deze planeet.



## BIJLAGE: Het oog van de roos<sup>11</sup>

De doelstelling is onderverdeeld in vier belangrijke levensgebieden: werk/studie, vrije tijd, relaties en persoonlijke groei/gezondheid. Schrijf om te beginnen op wat uw waarden zijn op deze vier terreinen van uw leven. We hebben niet allemaal dezelfde waarden en dit is geen test om te zien of je de “juiste” waarden hebt. Denk in termen van algemene richtingen van het leven, eerder dan in termen van specifieke doelen. Er kunnen waarden zijn die elkaar overlappen; bijvoorbeeld, als psychologie studeren belangrijk voor je is, zou dit deel kunnen uitmaken van zowel studie als persoonlijke groei. Schrijf op wat je belangrijk zou vinden als er geen obstakels op je weg waren, als niets je tegenhield. Wat is belangrijk voor je? Wat vind je belangrijk? Waar zou je je voor willen inzetten? Je waarde zou geen specifiek doel moeten zijn, maar een manier om je leven in de loop van de tijd te leven. Bijvoorbeeld, 3 keer per week sporten zou een doel kunnen zijn; voor je lichaam zorgen zou de onderliggende waarde kunnen zijn.

Waarschuwing: Zorg ervoor dat het jouw waarden zijn, niet de waarden van iemand anders. Het zijn uw persoonlijke waarden die belangrijk zijn!

**1. Werk / studie:** heeft betrekking op werk en carrière, studie en cultuur of de ontwikkeling van verdere vaardigheden. (Het kan ook vrijwilligerswerk en andere vormen van onbetaald werk omvatten.) Hoe wil je je gedragen tegenover je collega's / werknemers / gebruikers / klanten? Welke persoonlijke kwaliteiten wilt u op uw werkplek inbrengen? Welke vaardigheden wilt u ontwikkelen?

---



---



---

**2. Relaties:** gaat om intimiteit, nabijheid, vriendschap en banden in je leven; het omvat relaties met je partner, kinderen, ouders, familieleden, vrienden, collega's en andere sociale contacten. Wat voor soort relaties wil je opbouwen? Hoe wil je in deze relaties gedragen? Welke persoonlijke kwaliteiten wil je ontwikkelen?

---



---



---

**3. Persoonlijke Groei / Gezondheid:** Verwijst naar activiteiten die je voortdurende ontwikkeling als mens bevorderen. Het kan gaan om georganiseerde religieuze activiteiten, persoonlijke uitingen van spiritualiteit, psychotherapie, creativiteit, ontwikkeling van levensvaardigheden, meditatie, yoga, contact met de natuur; lichaamsbeweging, voeding en het wegnemen van gezondheidsrisicofactoren zoals roken.

---



---



---

**4. Vrije tijd:** verwijst naar je manieren om te spelen, te ontspannen, stimulans te zoeken of plezier te maken; naar hobby's of andere activiteiten om uit te rusten, te recreëren en creatief te zijn.

---



---



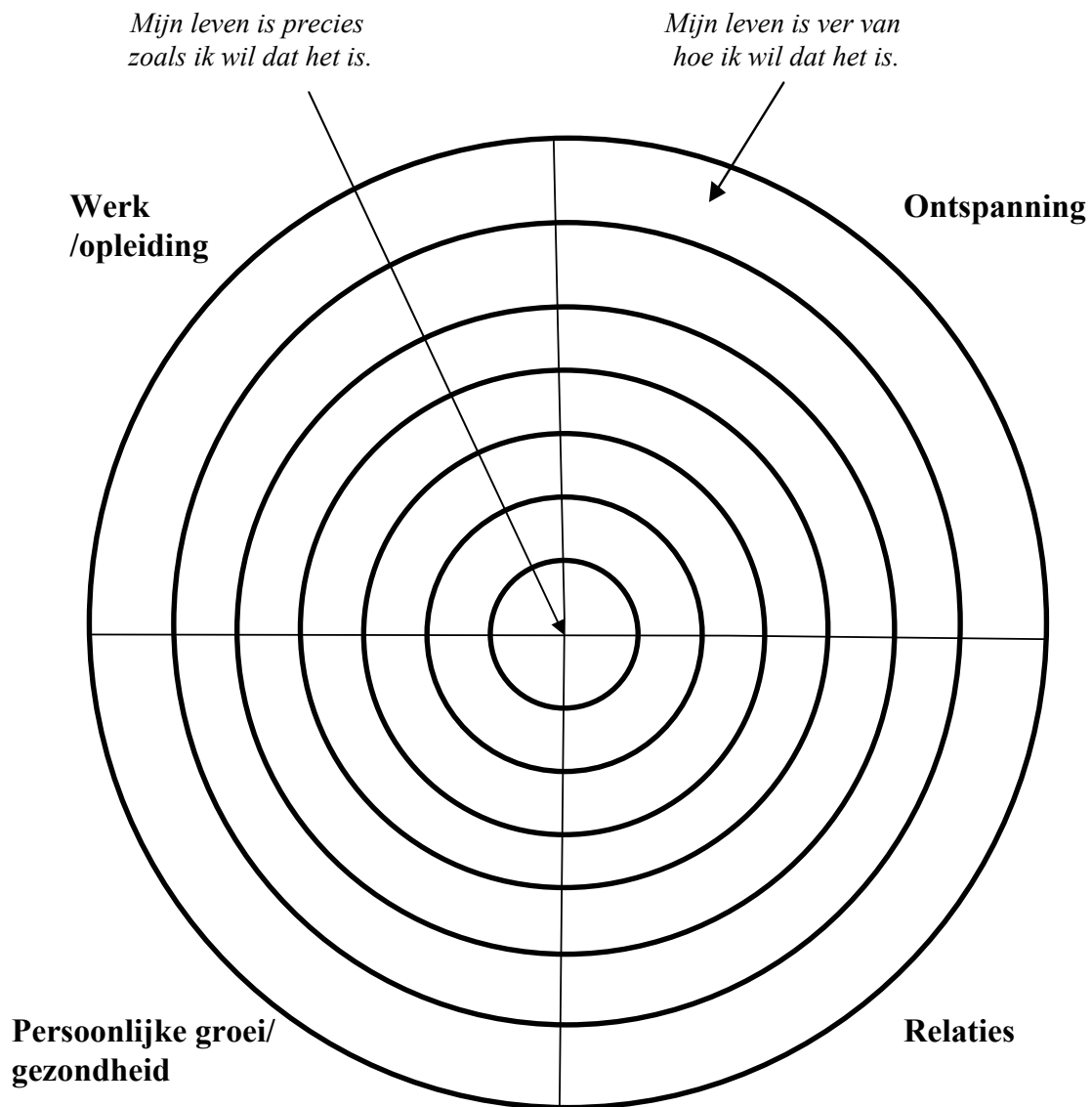
---

<sup>11</sup> Tobias Lundgren's Bull's Eye (Lundgren, T., Luoma, J. B., Dahl, J., Strosahl, K., & Melin, L. (2012). The bull's-eye values survey: a psychometric evaluation. *Cognitive and Behavioral Practice, 19*(4), 518-526.) and Russ Harris (2009) ([www.actmadesimple.com](http://www.actmadesimple.com))

Lees je waarden nog eens door en zet dan een X in elk gebied van het doel om aan te geven waar je nu staat.

Een X in het midden van het doel betekent dat je volledig leeft volgens je waarden op dat gebied van je leven. Een X weg van het midden betekent dat je ver van het doel verwijderd bent in termen van leven naar jouw waarden.

Aangezien er vier levensgebieden zijn, zou u vier X-en op het doel moeten scoren.



## EXTRA ACTIVITEIT HAND-OUT: Kompas van het leven<sup>12</sup>

Probeer je waarden volledig te verwoorden door te antwoorden op de vragen in de tabel. We hebben 10 belangrijke domeinen in iemands leven opgesomd - jouw taak is om van 0 tot 10 aan te geven hoeveel elk van die domeinen op dit moment belangrijk voor je is. Schrijf dan voor elk domein een korte beschrijving van wat je waarden op dat domein zijn. De vragen zullen je daarbij helpen. Als een vakje voor jou niet relevant lijkt, is dat niet erg - laat het dan gewoon leeg. Als je vastloopt in een vakje, sla het dan over en kom er later op terug. En het is niet erg als dezelfde woorden in meer dan één vakje of in alle vakjes voorkomen.

<p><b>1. Familie</b> (gezin van herkomst, anders dan huwelijk of kinderen). Wat voor soort broer / zus, zoon / dochter, oom / tante zou je willen zijn? Welke persoonlijke kwaliteiten zou je in deze relaties willen inbrengen? Wat voor soort relaties zou je willen opbouwen? Hoe zou je met deze mensen omgaan als je de "ideale jij" in deze relaties zou zijn?</p>	<p>Belang: Waarden:</p>
<p><b>2. Huwelijk / paar / intieme relaties.</b> Wat voor soort partner zou je willen zijn in een intieme relatie? Welke persoonlijke kwaliteiten zou je willen ontwikkelen? Wat voor soort relatie zou je willen opbouwen? Hoe zou je met je partner omgaan als u de "ideale jij" was in deze relaties?</p>	<p>Belang: Waarden:</p>
<p><b>3. Ouderschap.</b> Wat voor ouder zou je willen zijn? Welke persoonlijke kwaliteiten zou je willen hebben? Wat voor soort relaties zou je met je kinderen willen opbouwen? Hoe zou je je gedragen als je de "ideale jij" was in deze relaties?</p>	<p>Belang: Waarden:</p>
<p><b>4. Vrienden / sociaal leven.</b> Wat voor persoonlijke kwaliteiten zou je in je vriendschappen willen inbrengen? Als je de beste vriend ooit zou kunnen zijn, hoe zou je je dan gedragen tegenover je vrienden? Wat voor soort vriendschappen zou je willen opbouwen?</p>	<p>Belang: Waarden:</p>
<p><b>5. Werk.</b> Wat waardeer je in je werk? Wat zou het zinvoller kunnen maken? Wat voor soort werknemer zou je willen zijn? Als je zou kunnen leven volgens je ideale normen, welke persoonlijke kwaliteiten zou je dan meebrengen naar je werk? Wat voor soort professionele relaties zou je willen opbouwen?</p>	<p>Belang: Waarden:</p>

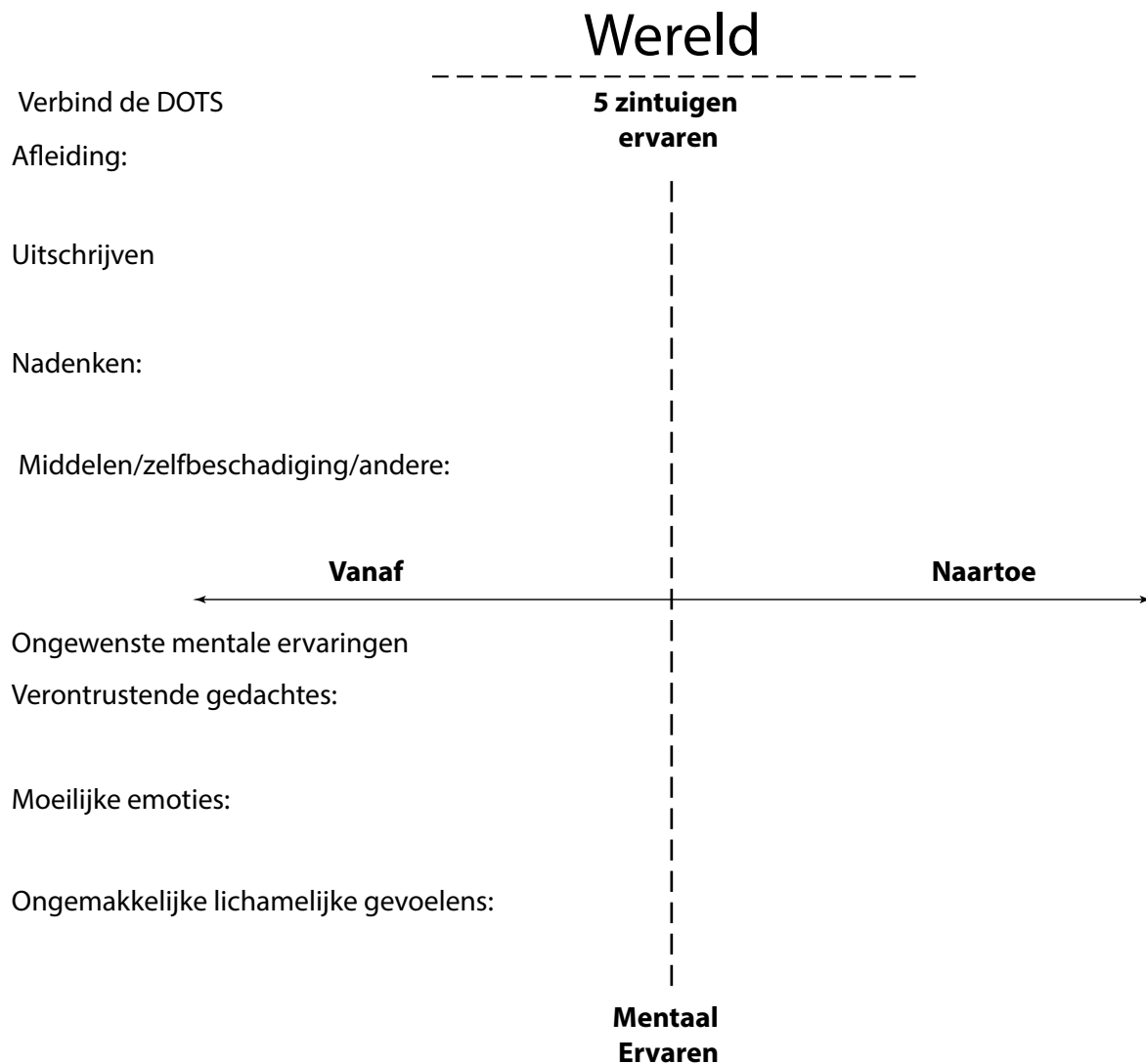
<sup>12</sup> Oefening aangepast van Dahl, J., & Lundgren, T. (2006). *Living beyond your pain: Using acceptance and commitment therapy to ease chronic pain*. New Harbinger Publications.

<b>6. Persoonlijke groei / Onderwijs / opleiding.</b> Wat vindt je belangrijk aan leren, onderwijs en opleiding? Welke nieuwe vaardigheden zou je willen leren? Welke kennis zou je willen verwerven? Wat voor soort bijscholing zou je willen? Wat voor soort student zou je willen zijn? Welke persoonlijke kwaliteiten zou je in de praktijk willen brengen?	Belang: Waarden:
<b>7. Vrije tijd / ontspanning.</b> Wat voor hobby's, sport of vrijetijdsbesteding doe je graag? Hoe ontspan je en verlicht je spanning? Hoe vermaak je je? Wat voor activiteiten zou je graag willen doen?	Belang: Waarden:
<b>8. Spiritualiteit.</b> Welke betekenis je ook geeft aan spiritualiteit, dat is prima. Het kan zo simpel zijn als in contact staan met de natuur of zo formeel als lid worden van een georganiseerde religieuze groep. Wat is voor jou belangrijk op dit gebied van het leven?	Belang: Waarden:
<b>9. Burgerlijke betrokkenheid / gemeenschapsleven.</b> Hoe zou je willen bijdragen aan je gemeenschap of omgeving, bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk, recycling, het steunen van een groep / liefdadigheidsinstelling / politieke partij? Wat voor soort omgeving zou je thuis en op het werk willen creëren? In welke omgevingen zou je meer tijd willen doorbrengen?	Belang: Waarden:
<b>10. Zelfzorg / lichamelijk welzijn.</b> Wat zijn jouw waarden met betrekking tot het behoud van lichamelijk welzijn? Hoe wil je voor je gezondheid zorgen, met betrekking tot slaap, voeding, lichaamsbeweging, roken, alcohol, enz. Omdat het belangrijk is?	Belang: Waarden:

Geef op dit punt een score (van 0 tot 10), afhankelijk van hoe belangrijk een bepaalde waarde voor je is (Belang) en afhankelijk van hoe lang je de afgelopen maand je leven hebt geleid in overeenstemming met de opgeschreven waarden (Waarden). Dit zal als leidraad dienen bij het kiezen van de acties voor de volgende maand en bij het beslissen met welke gedragingen je moet stoppen.

## Module 3 - Bijlagen

### HAND-OUT: De ACT matrix





## HAND-OUT: Waardenkaarten

**Kruis een vakje aan naast elk van deze waarden om aan te geven hoe belangrijk die waarde voor u is.**  
Kies een van de 3 categorieën voor elke waarde:

1. Niet van betekenis; 2. Enigszins van betekenis; 3. Zeer betekenisvol.

		Niet van betekenis	Enigszins van betekenis	Zeer betekenisvol
<b>Onszelf waarderen</b>	Mogelijkheden zien			
	Lichamelijk worden			
	Plezier voelen			
	Dankbaarheid geven			
	Vrede vinden			
	Om hulp vragen			
	Begrijpen			
	Jezelf accepteren			
<b>Relaties waarderen</b>	Medelevend zijn			
	Vertrouwen op			
	Erbij horen			
	Waarheidsgetrouw zijn			
	Beminnen en bemind worden			
	Verbinden			
	Waarderen			
<b>Leven waarderen</b>	Creëren			
	Dansen met vreugde			
	Doelen bereiken			
	Durven dromen			
	Op zoek gaan naar kennis			
	Het moment omarmen			
	Fantasieren			
<b>Waarderen in moeilijke tijden</b>	Het laten zijn			
	Zoeken naar wijsheid			
	Blijven bij onzekerheid			
	Vergeven			
	Afscheid nemen			
	Zich veilig voelen			
	Zich anders voelen			



## HAND-OUT: Verbind de DOTS<sup>13</sup>

### D- DISTRACTIONS

Afleiding is elke activiteit die we ondernemen om te proberen weg te komen van een ongewenste mentale ervaring. Op de korte termijn kunnen afleidingsstrategieën zeer effectief zijn, wat de reden is waarom veel mensen zich ertoe aangetrokken voelen. Op de lange termijn doet afleiding echter niets aan de kern van het probleem, vooral wanneer het rigide of excessief wordt gebruikt. Het vergt ook veel bewuste inspanning, waardoor het onmogelijk is om het gedurende lange perioden vol te houden zonder desastreuze gevolgen.

- ▶ Sociale media
- ▶ TV kijken
- ▶ Het huis schoonmaken en organiseren
- ▶ Vrijwilligerswerk
- ▶ Snoep en chocolade eten
- ▶ Naar muziek luisteren
- ▶ Computerspelletjes
- ▶ E-mails checken
- ▶ Sigaretten
- ▶ Dagdromen
- ▶ Netflix kijken
- ▶ Drugs en alcohol
- ▶ Surfen op het internet
- ▶ Online winkelen
- ▶ Feesten
- ▶ Sportschool
- ▶ Werk mee naar huis nemen
- ▶ Lijsten maken
- ▶ Online dating apps

13 Harris, R. (2011). *The happiness trap. Stop struggling, start living.* ReadHowYouWant.com.

**O-OPTING OUT**

Wanneer we mensen, activiteiten of situaties vermijden om gevoelens van ongemak te minimaliseren of te negeren. Uit de weg gaan is erg verleidelijk, omdat het bijna altijd op zijn minst tijdelijke verlichting brengt. Je kunt pas echt je macht terugnemen als je de kleine acties en het gebrek aan actie waar je dagelijks mee bezig bent, in kaart brengt.

- ▶ Niet gezond eten
- ▶ Rekeningen niet op tijd betalen
- ▶ Gebeurtenissen vermijden waarvan je denkt dat ze angst zullen veroorzaken
- ▶ Vermijden om aan een creatief project te werken
- ▶ Medische afspraken/onderzoeken uitstellen
- ▶ Niet op vakantie gaan of pauzes nemen
- ▶ Het vermijden van het zoeken naar banen
- ▶ Vliegtuigen vermijden
- ▶ Vermijden om iets te vragen waardoor iemand anders in de problemen kan komen
- ▶ Intimiteit uit de weg gaan
- ▶ Lichaamsbeweging vermijden
- ▶ Zelfzorgpraktijken en routine uitstellen
- ▶ Vermijden om een relatie te verlaten die niet werkt
- ▶ Alleen reizen vermijden
- ▶ Mensen mijden die een uitdaging vormen
- ▶ Niet om hulp vragen als je het moeilijk hebt
- ▶ Vrienden afhouden wanneer ze contact zoeken
- ▶ Vermijden om mensen te vertellen hoe je je voelt
- ▶ Confrontaties vermijden
- ▶ Anderen niet vertellen over depressie of angst

**T-THINKING TRAPS**

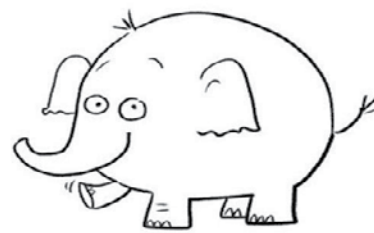
Terwijl gedachten over het algemeen reeksen woorden zijn die in onze geest verschijnen, waar we weinig of geen controle over hebben (zoals de gedachte ik ben niet goed genoeg), zijn denkvallen de manier waarop we op zulke ideeën reageren. We raken vaak verstrikt in een van deze denkvallen, wat ons op de lange termijn vaak meer kwaad dan goed doet.

14



DE DIEPE VAL

Verblind worden door de ergste mogelijkheden



DE ROZE OLIFANT VAL

Heel hard proberen om je gedachtes niet te denken



DE VERBLINDE VAL

Volledig verblind worden door je gedachtes



DE WASMACHINE VAL

Dezelfde gedachtes blijven herhalen

**S-SELF DEFEATING ACTIONS**

Alle handelingen die ons op de lange termijn meer pijn bezorgen. Sommige zelfvernietigende handelingen worden vooral gedreven door ons verlangen om een bepaalde emotie of specifiek gedrag te vermijden. We willen speciale aandacht besteden aan alles wat je doet dat een bijzonder ongunstige invloed heeft op je leven.

- ▶ Te veel suiker en zoetheid eten
- ▶ Deadlines missen
- ▶ Te laat opblijven
- ▶ uitstellen
- ▶ Overwerken
- ▶ Zich afreageren op dierbaren
- ▶ Niet om hulp vragen
- ▶ Te lang in bed blijven
- ▶ Niet uitspreken van behoeften op een voortdurende basis
- ▶ In een baan blijven die energie opslurpt
- ▶ Zich verslapen (minder dan zes uur)
- ▶ Liegen tegen dierbaren op een continue basis
- ▶ Op het laatste moment afzeggen bij vrienden en geliefden
- ▶ Drugs en/of alcohol misbruiken
- ▶ Jezelf snijden
- ▶ Haar uittrekken
- ▶ Lijsten maken
- ▶ Jezelf afzonderen
- ▶ Relaties verbreken om kwetsbaarheid te vermijden

## MODULE 4 - Bijlagen

### SCRIPT: Handen als Gedachten Metafoor

Als je wilt, stel je dan even voor dat je handen je gedachten zijn.

Houd je handen tegen elkaar, palmen open, als de bladzijden van een boek.

Breng je handen langzaam en gestaag omhoog in de richting van je gezicht.

Ga zo door tot ze je ogen bedekken.

Neem een paar seconden de tijd om naar de wereld om je heen te kijken door de spleten van je vingers.

Hoe beïnvloedt dit je kijk op de wereld?

Wat als je de hele dag zou moeten rondlopen met je handen voor je gezicht? Hoeveel zou je dan missen?

Kan iedereen opstaan en voor een paar seconden zo rondlopen met je handen voor je gezicht?

Dit noemen we fusie.

We raken zo verstrikt in onze gedachten dat we het contact verliezen met veel aspecten van ons hier en nu.

Begin nu je handen heel, heel langzaam van je gezicht af te laten zakken.

Als de afstand tussen je handen en je gezicht groter wordt, merk dan hoeveel gemakkelijker het is om contact te maken met de wereld om je heen.

Dit is een voorbeeld van defusie.

Hoeveel makkelijker is het om effectieve actie te ondernemen als je handen je ogen niet bedekken?

Hoeveel meer informatie kun je in je opnemen?

Hoeveel meer ben je verbonden met de wereld om je heen?



## HAND-OUT: Defusie

Het menselijk verstand is een prachtig evolutionair geschenk dat ons in staat heeft gesteld beschaving te ontwikkelen, geavanceerde technologie, maar ook het vermogen om van kunstwerken te genieten, filosofische principes te begrijpen, over oude beschavingen te leren en complexe intermenselijke relaties te ontwikkelen.

Ongetwijfeld geeft onze ontwikkelde menselijke geest ons een groot voordeel ten opzichte van alle andere levende wezens op Aarde - door ons vermogen om te denken, te plannen, te concluderen hebben we deze wereld veel anders gemaakt dan hij oorspronkelijk was - we hebben verschillende structuren gebouwd die ons beschermen tegen omstandigheden van buitenaf, wegen en transportmiddelen die ons in staat stellen ons over de hele planeet te verplaatsen, communicatiekanalen die ons in staat stellen onmiddellijk te praten met iemand die honderdduizenden kilometers ver weg is ... maar u zult het zeker met me eens zijn dat onze geest ons vaak voor grote problemen stelt.

Bijvoorbeeld, wanneer we na school of werk, in onze vrije tijd, blijven denken aan alle dingen die we nog moeten doen ... of, wanneer we ons zorgen maken over alle dingen die fout kunnen gaan in een publieke toespraak die we voorbereiden, of wanneer we herkauwen over het verleden, hoe we iets anders hadden moeten doen ... Velen zullen het ermee eens zijn dat het leven gemakkelijker zou zijn als we onze gedachten tenminste af en toe konden uitschakelen.

### Een evolutionair perspectief

Het menselijk verstand is het resultaat van de menselijke ontwikkeling gedurende miljoenen jaren evolutie. De belangrijkste taak van het menselijk verstand, in evolutionaire zin, was ons te waarschuwen voor het potentiële gevaar uit de omgeving - emoties zoals angst en woede waren nuttig om ons te motiveren in beweging te komen en onszelf te beschermen. Eenvoudig gezegd: een prehistorische mens die bang was toen hij een leeuw zag en wegrende, had meer kans om te overleven dan een prehistorische mens die niet met angst op een potentiële bedreiging reageerde. Angst zit in de menselijke natuur verweven omdat het voor ons van cruciaal belang was om te overleven. Tegenwoordig verschilt de wereld echter aanzienlijk van de wereld waarin onze voorouders leefden - er zijn veel meer potentiële tekenen van dreiging en een mens kan in een spiraal van angst en bezorgdheid terechtkomen die niet langer nuttig voor hem is, maar integendeel de levenskwaliteit aantast. Er is een verschil tussen het reageren op een dreiging tussen mens en dier - als de dreiging uit de omgeving voorbij is, zal het dier zich ontspannen en zich verder voeden, en de mens zal, juist vanwege de menselijke geest, blijven nadenken over de dreiging, analyseren of hij iets anders zou kunnen doen anticiperen op een nieuwe dreiging en dergelijke.

In die zin schept de menselijke geest voor ons specifieke problemen waarmee dieren niet te maken hebben. Een ander kenmerk van de menselijke geest is dat hij onze eigen eigenschappen, ervaringen en reacties ter discussie stelt, waardoor we ons minder waardevol, niet goed genoeg kunnen voelen, wat weer leidt tot problemen in relaties, sociale relaties, maar ook zakelijke ondernemingen, waarin we door angst nalaten te doen wat het nuttigst zou zijn.

### Waarom is de geest zo belangrijk?

De geest is belangrijk omdat onze gedachten ons leven vorm geven. We zullen dit aan de hand van een voorbeeld onderzoeken. Stel je twee studenten voor die naar dezelfde klas gaan - we noemen ze Mark en Jan. Op een dag geeft de professor hen, onaangekondigd, een flash test voor wiskunde. Omdat zij geen test verwachtten, kregen zij beiden een onvoldoende. Laten wij nu het verschil opmerken dat de geest in ons leven maakt. Marko, die een onvoldoende had gekregen, dacht: "Helaas, wat een verschrikking. Ik moet het nu goedmaken ... nou ja, ik denk dat ik dit weekend zal moeten studeren, ook al had ik andere plannen." Aan de andere kant dacht Jan: "Ach, die wiskunde. Ik doe het helemaal niet goed. Ik ben gewoon een an-

ti-talent voor wiskunde. “Tijdens het weekend was Mark gemotiveerd om te leren zijn cijfer te verbeteren; Jan daarentegen raakte ontmoedigd het boek niet eens aan omdat hij concludeerde dat “hij toch niet voor wiskunde is”. Het is duidelijk wie in staat was het cijfer de volgende week te corrigeren: Mark, omdat zijn gedachten het nuttige gedrag stuurden. Onze gedachten zijn gerelateerd aan onze emoties en ons gedrag.

### **Waar komen gedachten vandaan?**

Je zult merken dat je meestal geen moeite hoeft te doen om ergens aan te denken - gedachten “komen in je op” - ze ontstaan vanzelf. Hoe is de geest ontstaan? Waarom percipieerden Mark en Jan dezelfde situatie op zo’n verschillende manier, waardoor ze tot aanzienlijk verschillende gevolgen kwamen? We zouden kunnen zeggen dat Mark een hoog gevoel van eigenwaarde heeft en een goed beeld van zichzelf - hij gelooft dat hij door zich in te spannen de toets zal kunnen halen, terwijl Jan een laag gevoel van eigenwaarde heeft - hij denkt dat hij niet in staat is wiskunde te leren, dus is het de moeite niet waard. Hoe komt dat - waarom heeft Mark een hoog en Jan een laag gevoel van eigenwaarde? Welke factoren beïnvloeden wat voor gedachten er bij ons “opkomen”? Onderzoek heeft aangetoond dat dit het meest wordt beïnvloed door onze levenservaringen, en vooral ervaringen in de vroegste kinderjaren. Op basis van deze ervaringen hebben wij basisovertuigingen gecreëerd over wie wij zijn, hoe andere mensen zijn en hoe de wereld om ons heen in elkaar zit - op basis waarvan wij verwachtingen creëren over wat er zal gebeuren, onze houding en regels. Deze basisovertuigingen worden sterk beïnvloed door de media en de cultuur - die allemaal de basis vormen van waaruit onze gedachten “ontstaan”.

### **Versmelting met gedachten**

Dit alles is in orde zolang we een zekere afstand hebben tot onze gedachten, zolang we ons er bewust van zijn - maar omdat niemand ons dit heeft geleerd, zijn we meestal vergroeid met onze gedachten - we stellen ze helemaal niet in vraag, maar ervaren ze als onbetwistbare waarheid. In feite merken we ze meestal niet eens op - onze gedachten “vanaf de zijlijn” beheersen ons leven, en we zijn ons er niet eens van bewust. Een van de belangrijkste therapeutische doelen van acceptatie- en commitmenttherapie (ACT) is het leren opmerken en onschadelijk maken van iemands gedachten - opmerken dat het slechts gedachten zijn, dat ze zijn ontstaan door onze eerdere ervaringen en dat we ze niet per se hoeven te vertrouwen - en dat we ons niet hoeven te gedragen zoals ze ons aanmoedigen te doen. Wanneer we ons bewust worden van onze gedachten, hebben we de mogelijkheid om ons gedrag te kiezen, in plaats van automatisch te reageren. Het is een zeer waardevolle vaardigheid, die ons in staat stelt om, beetje bij beetje, het leven te creëren dat we willen leven, ongeacht de ervaringen die we in het verleden hebben gehad. We zijn niet langer slachtoffer van de omstandigheden, slachtoffer van onze geest, en beginnen meesters te worden van onze geest, om ze te gebruiken als ons gereedschap.

### **Wat moet ik dan doen als mijn geest me lastig valt?**

Het klinkt allemaal prachtig, maar hoe kom je daar? Makkelijker gezegd dan gedaan - zullen velen denken. En dat is waar. Het verwerven van mind management vaardigheden vergt een zekere hoeveelheid tijd en inspanning. Maar als we ons realiseren hoe belangrijk de geest is en hoe cruciaal onze gedachten zijn in de creatie van ons leven, zal het ons ook duidelijk worden dat het een vaardigheid is die het waard is om aan te wijden. De meeste mensen investeren minstens 50 uur om te leren autorijden - omdat ze de vaardigheid van het autorijden nuttig genoeg vinden om de inspanning te rechtvaardigen. Voor onze interieurauto is het zelfs nog belangrijker om te leren autorijden. Het resultaat van investeren in deze vaardigheid zal niet zijn dat moeilijke gedachten niet meer zullen voorkomen, maar we zullen weten hoe we er beter mee om kunnen gaan, waardoor ze minder invloed zullen hebben op de kwaliteit van ons leven.

## Praktische tips om met nutteloze gedachten om te gaan

**Merk ze op** - alleen al het opmerken van negatieve gedachten schept een zekere afstand ervan en geeft ons de gelegenheid er kritisch naar te kijken. Onthoud dat dit slechts gedachten zijn - niet noodzakelijk waarheden. Het zijn gedachten die “in ons opkomen” in overeenstemming met hoe we zijn opgevoed. Omdat ze nutteloos zijn, is het de moeite waard om de gevolgen van het denken van zulke gedachten opnieuw te onderzoeken. Leiden deze gedachten ons in de richting van het leven dat we willen leiden, of omgekeerd? Als onze gedachten ons in de tegenovergestelde richting leiden van hoe we zouden willen leven, dat wil zeggen dat we daardoor de neiging krijgen om gedragingen te doen die op de lange duur schadelijk voor ons zijn, dan hebben we gedachten geïdentificeerd waarvan het goed zou zijn ze onschadelijk te maken.

**Geef een naam aan je geest** - door een leuke naam aan je geest te geven, neem je een zekere afstand van de inhoud ervan. Je beseft dat jij je geest niet bent, dat je hem kunt observeren en er kritisch naar kunt kijken.

**Zing je nutteloze gedachten** - op de melodie van een bekend liedje, zoals “Happy Birthday to you”. Je zult automatisch een zekere afstand van ze krijgen en je zult in staat zijn ernaar te handelen zoals je werkelijk wilt.

Het punt van al deze methoden is dat je je realiseert dat je geest niet jij is; dat je je geest kunt observeren, opmerken dat een deel van zijn inhoud nutteloos voor je is, en je gedrag kunt kiezen in plaats van je te gedragen volgens aangeleerde patronen.



## MOBIELE APP ACTIVITEIT: Defusie technieken<sup>15</sup>

Je kunt deze hulpmiddelen gebruiken wanneer je merkt dat er een ongebruikelijke gedachte in je denkgest is opkomt. Het punt van al deze methoden is dat je je realiseert dat je geest niet jij is; dat je je geest kunt observeren, opmerken dat een deel van zijn inhoud nutteloos voor je is, en je gedrag kunt kiezen in plaats van je te gedragen volgens aangeleerde patronen.

### PRAGMATISME

Als je meegaat in de gedachte en jezelf er door laat beheersen, waar eindig je dan? Wat levert het je op? Hoe ga je verder daarna? Kan je het proberen, ook al zegt je brein dat het niet zal werken?

### WERKBAARHEID

Als je die gedachte jouw leven laat besturen, hoe gaat dat op de lange termijn? Zorgt het ervoor dat je een rijker, voller en betekenisvoller leven gaat lijden?

### BIJKOMSTEN

Wanneer deze gedachte naar boven komt en je gaat er in mee, welke gedachtes, emoties of situaties helpt het dan in de korte termijn te ontwijken?

### INTERESSE

Dat is een interessante gedachte.

### VORM EN LOCATIE

Hoe ziet de gedachte eruit? Hoe groot is het? Hoe klinkt het? Is het jouw stem of die van iemand anders? Doe je ogen dicht en vertel waar het in de ruimte staat. Staat het stil of beweegt het? In welke richting, en hoe snel?

### MEDITATIEF

Laat je gedachtes komen en gaan, zoals: voorbijgaande wolken, auto's langs je huis, etc.

### JE GEDACHTTE IS:

- \* Een 'niet-doodgaan' machine
- \* Een woord machine
- \* Radio 'Doem en verderfenis'
- \* Een meesterlijke verkoopman
- \* 'S werelds beste verhaalverteller
- \* Een fascistische dictator
- \* Een oordeel fabriek

## GEDACHTEN

### COMPUTER SCHERM

Beeld deze gedachte in op een beeldscherm. Verander het font, de kleur en het format. Animeer de woorden. Voeg een stuitende bal toe.

### PESTKOP

Hoe is het om rond geduwd te worden door die gedachte? Wil je dat het jouw leven bestuurd, je constant verteld wat je moet doen?

### INZICHT

Wanneer je meegaat in deze gedachte, hoe veranderd jouw gedrag dan? Wat doe je wel of niet wanneer het komt?

### PROBLEEM OPLOSSEN

Je brein is simpelweg problemen aan het oplossen. Je hebt pijn, dus probeert je brein een manier te bedenken om die pijn te stoppen. Onze hersenen zijn hiervoor geëvolueerd. Het dus eigenlijk gewoon zijn taak, en is niet kapot. Maar sommige oplossingen die je brein bedenkt zijn niet effectief. Het is jouw taak te beoordelen of de oplossingen wel effectief zijn: helpen ze je op de lange termijn?

### DE KLASSIEKERS

Ik heb de gedachte.  
Zeg het in een gesprek stemmetje  
Zeg het heel langzaam  
Herhaal het heel snel  
Schrijf het op kaarten  
Passagier op de bus metafoor  
Bedank je brein voor de gedachte  
Wie praat er nu? Jij of jouw brein?  
Bladeren op de stroom oefening  
Hoe oud is het verhaal?

### BENOEM HET VERHAAL

Als al deze gedachten en gevoelens in een boek of film zouden komen, hoe zou je het dan noemen? Elke keer dat het opkomt, zeg dan: "Oh dit is verhaal '...'"

### OPLETTEN

Let op wat je brein je nu vertelt. Let op wat je nu denkt.

### DE OPLETTENDE IK

Neem een stap terug en kijk naar deze gedachte vanuit de oplettende ik

15 Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

## HAND-OUT: Name the story<sup>16</sup>



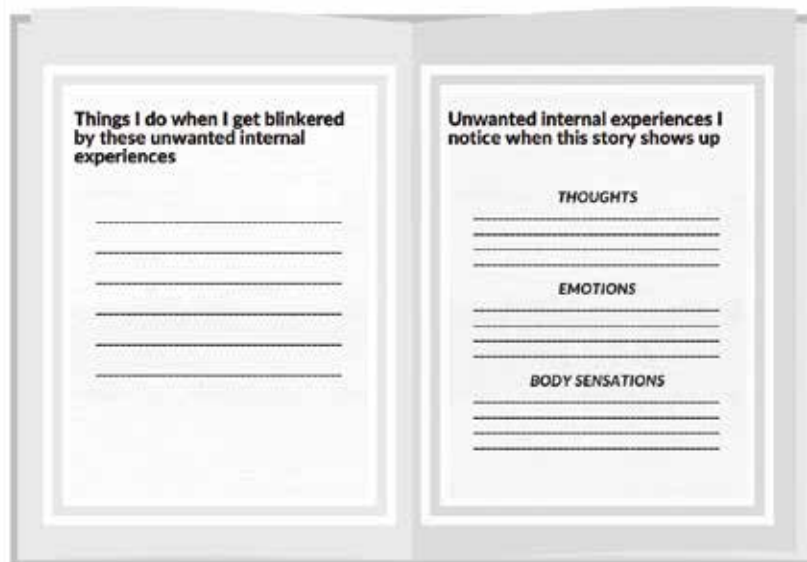
**WAARDEN**  
 Verbind met wat belangrijk is wanneer het verhaal naar boven komt.

1. Waar wil ik voor staan?
2. Waar wil ik om herinnert worden?
3. Welke kwaliteiten zijn het belangrijkste voor mij?

**TOEGEWIJDE ACTIE**  
 Welke actie kan ik nu nemen om mezelf dichterbij te bewegen naar wat voor mij belangrijk is?

**AHA! DAAR IS HET**

**VERHAAL**



Dingen die ik doe wanneer ik verblind wordt door deze ongewenste interne gevoelens.

Ongewenste interne gevoelens die ik opmerk wanneer dit verhaal naar boven komt:

GEDACHTEN  
 GEVOELENS

LICHAMELIJKE ERVARINGEN

16 Aangepast van Aisling Leonard-Curtin

## EXTRA OEFENING SCRIPT: Bladeren aan een beek

Harris (2009) geeft een uitstekende cognitieve defusie oefening die gebruikt wordt in Acceptatie & Commitment Therapie: “Bladeren op een stroom” Oefening

1. Ga in een comfortabele houding zitten en sluit je ogen of laat ze zachtjes rusten op een vaste plek in de kamer.
2. Visualiseer jezelf zittend naast een zacht stromende beek met bladeren die langs het wateroppervlak drijven. Pauzeer 10 seconden.
3. Neem de komende minuten elke gedachte die in je opkomt en leg die op een blaadje... laat het voorbij drijven. Doe dit met elke gedachte - plezierig, pijnlijk, of neutraal. Zelfs als je vrolijke of enthousiaste gedachten hebt, leg ze dan op een blaadje en laat ze voorbij drijven.
4. Als je gedachten even stoppen, blijf dan naar de stroom kijken. Vroeg of laat zullen je gedachten weer op gang komen. Pauzeer 20 seconden.
5. Laat de stroom in zijn eigen tempo stromen. Probeer het niet te versnellen en je gedachten op te jagen. Je probeert de blaadjes niet op te jagen of je gedachten “kwijt te raken”. Je staat toe dat ze in hun eigen tempo komen en gaan.
6. Als je geest zegt: “Dit is stom”, “Ik verveel me”, of “Ik doe dit niet goed”, plaats die gedachten dan ook op blaadjes en laat ze passeren. Pauzeer 20 seconden.
7. Als een blaadje blijft hangen, laat het dan rondhangen tot het klaar is om voorbij te drijven. Als de gedachte weer opkomt, kijk dan hoe het een andere keer voorbij komt drijven. Pauzeer 20 seconden.
8. Als er een moeilijk of pijnlijk gevoel opkomt, erken het dan gewoon. Zeg tegen jezelf: “Ik merk dat ik een gevoel van verveling/geduld/frustratie heb.” Zet die gedachten op blaadjes en laat ze meezweven.
9. Van tijd tot tijd kunnen je gedachten je vastgrijpen en je afleiden van het volledig aanwezig zijn bij deze oefening. Dit is normaal. Zodra u zich realiseert dat u op een zijspoor bent beland, brengt u uw aandacht voorzichtig terug naar de visualisatieoefening.



## MODULE 5 - Bijlagen

### HAND-OUT: Acceptatie - Hoe het vermijden van onaangename ervaringen ons leidt tot nog meer lijden

In de menselijke natuur bestaat de neiging zich aangetrokken te voelen tot aangename ervaringen en onaangename ervaringen te vermijden. U kunt de waarheid van deze verklaring zeker herkennen in uw dagelijkse ervaring: we voelen ons aangetrokken tot aangename activiteiten zoals het kijken naar interessante films, omgaan met mensen die we liefhebben, lekker eten, misschien wandelen in het park, en we hebben de neiging om onaangename ervaringen te vermijden, zelfs als ze eigenlijk goed voor ons zijn (zoals lichaamsbeweging). Wanneer we iets wat we moeten doen als een onaangename ervaring ervaren, hebben we de neiging om het te ontkennen, uit te stellen, “onder het tapijt te schuiven”... zoveel als we kunnen.

Maar wat zou er gebeuren als we, bijvoorbeeld, te lang zouden vermijden om naar de tandarts te gaan? We zouden pijn lijden, na verloop van tijd zou het een deel van onze ervaring worden, onze tanden zouden langzaam rotten, en het probleem dat eerst gewoon oplosbaar was, zou groter worden. Als het gaat om lichamelijke problemen, is het voor ons betrekkelijk gemakkelijk om in te zien dat het vermijden van een onaangename ervaring niet de oplossing is, maar leidt tot een nog groter probleem. Hetzelfde principe geldt voor mentaal onaangename ervaringen - door te vermijden ermee om te gaan voelen we misschien op korte termijn verlichting, maar het probleem wordt niet opgelost, maar blijft in ons.

#### Angst

Laten we deze stelling eens bekijken aan de hand van het klassieke voorbeeld van het creëren en in stand houden van de emotie angst. Iemand die bijvoorbeeld als kind een aanval of beet van een hond heeft meegemaakt, zal die angst meestal veralgemenen en bang zijn voor alle honden, zelfs op volwassen leeftijd. Daarom zal zij geneigd zijn honden te vermijden, naar de andere kant van de straat over te steken als zij een hond ziet en dergelijke. Dit zogenaamde verzekeringsgedrag geeft op korte termijn een gevoel van opluchting, omdat vermeden wordt direct met een lastige situatie te maken te krijgen. Op deze manier geeft de persoon zichzelf echter niet de kans op contact met de hond en mogelijke geruststelling - in het besef dat de meeste honden niet gevaarlijk zijn. Hondenfobie is een typisch voorbeeld van het creëren en in stand houden van de emotie van angst, maar het is meestal niet een groot genoeg probleem voor mensen om te reageren op psychologische behandeling. Dezelfde principes van het creëren en in stand houden van angst zijn echter van toepassing in de context van angst voor openbare optredens, angst voor openbaar vervoer, sociale angst - problemen waarbij mensen eerder geneigd zullen zijn om hulp te zoeken omdat ze hun vrijheid van meningsuiting en kwaliteit van leven in hoge mate belemmeren. Bij elke fobie is de basismethode van behandeling de geleidelijke blootstelling aan een beangstigende prikkel, die leidt tot gewinning van het neurale systeem en de daaruit voortvloeiende geruststelling dat het voorwerp van angst gevaarlijk is. Door een beangstigende ervaring door te maken, bevrijdt een persoon zich van zijn angst en staat hij zichzelf toe om zonder verzekering door het leven te gaan, wetende dat hij een onaangename ervaring kan doorstaan, hoe onaangenaam deze ook is..

#### Woede

Het onderdrukken van woede is een ander voorbeeld van het vermijden van onaangename ervaringen dat op de lange duur leidt tot nog groter lijden. Aangezien er helaas nog steeds geen systematische manier is om jongeren op school assertiviteit bij te brengen - de vaardigheid om voor zichzelf te zorgen met respect



voor zichzelf en anderen - kiezen veel mensen op volwassen leeftijd in conflictsituaties voor een passieve aanpak. Om een ruzie te vermijden, zeggen ze niet wanneer iets hen dwarszit, ze “slikken” hun woede in, ze duwen die onder het tapijt en koesteren wrok jegens de andere persoon. Het is duidelijk dat deze woede nergens heen gaat - ze stapelt zich op in het lichaam, totdat ze beetje bij beetje leidt tot een “uitbarsting” - een overdreven boze reactie op een alledaagse gebeurtenis, of in andere gevallen, lichamelijke problemen (zoals maagzweren) als gevolg van een gebrek aan expressie van hun verlangens en behoeften, gebrek aan respect voor zichzelf. De vaardigheid van assertieve communicatie is uiterst belangrijk om dergelijke gevolgen te voorkomen. Door onenigheid op een gepaste manier te uiten, met respect voor onszelf en anderen, komen we uit de ketenen van ontevredenheid die we onszelf opleggen door niet te reageren op gebeurtenissen die ons verontrusten. Als je meer wilt leren over assertiviteit, bestudeer dan het boek *Nonviolent Communication: The Language of Life* van de Amerikaanse psycholoog en activist Marshall B. Rosenberg.

### **Verdriet**

Misschien wel het moeilijkste om mee om te gaan is innerlijke droefheid - een diepgeworteld gevoel van ontoereikendheid, onbekwaamheid of afkeer dat veel mensen in zich dragen. Deze gevoelens ontstaan in onze vroegste kinderjaren, en na verloop van tijd hebben we ze zo diep in het centrum van ons eigen wezen begraven, omdat we onszelf willen “beschermen” tegen het intense ongemak dat ze met zich meebrengen, dat we ons er niet eens van bewust zijn. We hebben lagen van misleidingen gecreëerd waarmee we proberen ze te verbergen: iemand die in het diepst van zijn wezen gelooft dat hij onbekwaam is, zal er bijvoorbeeld perfectionistisch naar streven in alles uitmuntend te zijn; iemand die gelooft dat hij niet geliefd is, zal heel charmant zijn om het iedereen naar de zin te maken. Deze verdedigingen zullen een tijdje werken, maar de prijs die we betalen zal hoog zijn, omdat we veel energie zullen besteden om fundamentele negatieve overtuigingen te verdoezelen. Bij een belangrijke “trigger” breekt de afweer af, en komen we in contact met innerlijk verdriet. Meestal is dat geen prettige ervaring en mensen hebben de neiging het meer of minder te onderdrukken of ertegen te vechten. De oplossing is eigenlijk contra-intuïtief - als we ons openstellen, ons de emotie laten voelen, hoe onaangenaam die ook is, breken we haar af vanuit haar kern, waardoor we onszelf en onze zwakheden bewust kunnen leren kennen, het leven in het huidige moment. De bereidheid om het eigen innerlijke verdriet te leren kennen is een grote stap in de persoonlijke ontwikkeling van een individu, die leidt tot een grotere acceptatie van zichzelf, en bijgevolg tot een betere relatie met andere mensen en een betere omgang met de stress van alledag.

### **De Drijfzand Metafoor**

Drijfzand is een losse, natte zandvlakte die geen gewicht kan dragen zoals droog zand dat kan. Als je in drijfzand stapt, begin je te zinken in plaats van vaste grond onder de voeten te vinden. Het is algemeen bekend dat je door tegen drijfzand te strubbelen alleen maar sneller in de diepte wordt gezogen. Als je meer gewicht op een voet zet om te proberen de andere op te tillen, zakt die alleen maar dieper weg in de put. Hoe meer je tegenspartelt, hoe dieper je zinkt. Beangstigend!

De oplossing om drijfzand te overleven is om je lichaamsgewicht over een groot oppervlak te verdelen en langzaam te bewegen. In plaats van te proberen te blijven staan en tegen het drijfzand te vechten, negeer je instinct om te spartelen en ga in plaats daarvan op je rug liggen. Het is contra-intuïtief, maar hoe minder je tegenspartelt en hoe meer je je huidige situatie accepteert en je kwetsbaarheid omarmt, hoe gemakkelijker het is om te ontsnappen. Ditzelfde principe geldt voor pijn, lijden en weten wanneer je om hulp moet vragen. Hoe meer we worstelen en ertegen vechten, in plaats van onze situatie te accepteren, hoe dieper we onszelf meeslepen.

Wanneer we accepteren dat het lijden onvermijdelijk is, is de kans groter dat we overleven en sneller en efficiënter aan de andere kant uitkomen.

## HAND-OUT: De machtsstrijd<sup>17</sup>

Waar je machteloos tegenover staat - geen keuze	Waar je macht over hebt - keuze
Gedachten, gevoelens, houdingen en handelingen van anderen in het verleden	Je waarden, houdingen en acties op dit moment
De gedachten, gevoelens, houdingen en handelingen van anderen in het heden	
De gedachten, gevoelens, houdingen en handelingen van anderen in de toekomst	
Je eigen gedachten en gevoelens in het verleden	
Je eigen gedachten en gevoelens in het heden	
Je eigen gedachten en gevoelens in de toekomst	
Je waarden, houdingen en handelingen in het verleden	
Je waarden, houdingen en handelingen in de toekomst	

<sup>17</sup> Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). *The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much*. Macmillan Publishers.

## MOBIELE APP ACTIVITEIT: Manieren van acceptatie<sup>18</sup>

Je kunt deze hulpmiddelen gebruiken wanneer je worstelt met een moeilijke emotie. Het punt van al deze methoden is je open te stellen voor die emotie, de informatie te ontvangen die zij je wil geven en te omarmen wat je niet kunt veranderen.

### HELENDE HAND

Leg een hand op het deel van je lichaam waar je het gevoel het sterkst ervaart. Beeld dit in als een helende hand -- de hand van een liefhebbende verzorger, ouder of partner. Stuur deze warmte naar de plek-- niet om van het gevoel af te komen, maar om het te openen, er ruimte voor te maken.

### ZACHTER WORDEN

Kijk of je zachter kan worden rondom het gevoel, schud je los, en houd het zorgvuldig vast.

### TOESTAAN

Kijk of je het gevoel toestemming kan geven om er te zijn. Je hoeft het niet leuk te vinden -- laat het er gewoon zijn.

### UITBREIDING

Zie of je kan openen en uitbreiden rondom dit gevoel. Alsof er op een magische manier allemaal ruimte binnen in je ontstaat.

### DE OPLETTENDE IK

Neem een stap terug en kijk naar dit gevoel vanuit je oplettende ik

### DE NIEUWSGIERIGE ONDERZOEKER

Let op waar het gevoel in je lichaam zit. Zoom er op in. Observeer het als een wetenschapper die dit voor het eerste ontdekt. Waar houdt het gevoel op? Beweegt het of staat het stil? Is het licht of zwaar?

### DE KEUZE OM TE VOELEN

Als je de keuze had: (a) je hoeft dit gevoel nooit meer te voelen, maar je verliest daarmee alle capaciteit om lief te hebben of van te houden, of (b), je behoud die capaciteit, maar wanneer dingen tegenzitten kan een gevoel zoals deze verschijnen.

### MEDELEVEN

Houd het gevoel zorgvuldig vast alsof het een huilende baby of piepende puppy was.

### DE STRIJD KNOP

Is de strijd knop aan, uit of halverwege, ookwel het 'toleren'. Als de knop een draaiknop was van 0 tot 10, met 10 op volle strijd en 0 geen strijd, waar ben je dan nu? Kan je de draaiknop een tandje lager zetten?

### NORMALIZEREN

Dit gevoel vertelt je dat je een normaal mens bent met een hart. Dit is wat mensen voelen wanneer er een verschil is tussen wat we hebben en wat we willen.

## GEVOELENS

### METAFOOR

Drijfzand  
Passagier op de bus  
Demonen op de boot  
Door het moeras waden  
Tegen een clipboard duwen

### ADEM ER TEGENIN

Adem tegen het gevoel in. Je adem gaat in en rondom het gevoel.

### OPLETTEN

Let op waar dit gevoel is. Waar het het meest intens is. Let op het verschil tussen heet en koud. Let op alle ervaringen in het gevoel.

### FYSIEK MAKEN

Verbeeld het gevoel als een object. Is het vloeibaar, vast of een gas? Hoe groot is het? Licht of zwaar? Warm of het? Welke vorm heeft het? Welke kleur? Hoe voelt het oppervlak?

18 Harris, R. (2019). ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications.

## MOBIELE APP ACTIVITEIT - Emoties dagboek<sup>19</sup>

Situatie	Emotie	Gedachten	Weg-beweging	Naartoe-beweging
Gepest worden	Verdriet, woede	"Ik ben gewoon hun boksbal." "Het leven is oneerlijk." "Ik verdien niets beters."	Gevoelens onderdrukken, terugtrekken in jezelf	Voor jezelf opkomen, steun zoeken van mensen om je heen.

19 Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). *The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much*. Macmillan Publishers.

## HAND-OUT: 3 stappen voor bewust voelen

Onaangename emoties zijn niet in de kern negatief - ze dienen als wegwijzers, die richting geven aan ons verdere werk aan onszelf. Ze mogen niet onder het tapijt worden geschoven - net zoals het geen zin zou hebben kiespijn te negeren en een bezoek aan de tandarts uit te stellen, heeft het geen zin psychisch lijden, innerlijke ervaringen van angst, woede en verdriet te negeren. We moeten deze gevoelens bewust onder ogen zien, ontdekken wat ze ons vertellen.

De eerste stap is op te merken - wat we niet onder ogen willen zien, welke onaangename ervaringen we vermijden en hoe dit ons leven op lange termijn beïnvloedt.

De tweede stap is besluiten - dat we ons willen openstellen voor de ervaring, wat die ook moge zijn, en die bewust willen ervaren en onderzoeken.

De derde stap is de langste - beetje bij beetje beginnen we ons open te stellen voor onaangename ervaringen, er “doorheen” te gaan... soms lukt het, soms niet. Het is belangrijk dat we ons bewust zijn van wat we op een bepaald moment onder ogen kunnen zien en wat niet. Het is niet nodig om alles in één keer onder ogen te zien - geleidelijke, voortdurende blootstelling is een methode waarvan bewezen is dat zij het beste effect sorteert. Door beetje bij beetje meer in contact te komen met onaangename ervaringen, ze te voelen in het lichaam, ze te aarden, zullen we leren ermee te zijn, in het huidige moment te zijn zoals het is. Wanneer het gaat om onaangename ervaringen die we lange tijd vermijden of waarbij het ongemak zeer intens is, moeten we niet aarzelen om de hulp in te roepen van deskundigen - psychotherapeuten, die ons zullen begeleiden bij het proces van het leren kennen en accepteren van onszelf.



## EXTRA OEFENING: Gasthuis gedicht van Rumi<sup>20</sup>

Dit mens-zijn is een gastenverblijf.  
Elke morgen een nieuwe aankomst.

Een vreugde, een depressie, een gemeenheid,  
een kortstondig besef komt  
als een onverwachte bezoeker.

Verwelkom en vermaak ze allemaal!  
Zelfs als ze een menigte van verdriet zijn,  
die met geweld je huis leegvegen  
leeg van zijn meubels,  
toch, behandel elke gast eervol.  
Hij ruimte maken  
voor een nieuw genot.

De donkere gedachte, de schaamte, de boosaardigheid,  
ontmoet ze lachend aan de deur,  
en nodig ze uit binnen te komen.

Wees dankbaar voor wie er ook komt,  
want ieder is gezonden  
als een gids van gene zijde.

21



20 Rumi, J. (1995). The guest house. *C. Barks with J. Moyne, AJ Arberry & R. Nicholson (Trans., p. 109). The essential Rumi. San Francisco: Harper.*

21 Illustratie door de Act Auntie - <https://www.facebook.com/ACTAuntie>



## EXTRA OEFENING: Touwtrekken

Stel, je speelt touwtrekken met een monster. Het monster is een metafoor voor het basisgegeven dat er problemen zijn in je leven. Het kan staan voor depressie, gevoelens van schaamte, lichamelijke pijn, of iets anders.

Tussen jou en het monster bevindt zich een enorme, schijnbaar bodemloze, put. Het kan vaak voelen alsof je problemen overweldigend zijn. Op die momenten kun je het gevoel hebben dat het monster je de put in zal trekken en dat het “game over” zal zijn. Je zou ook kunnen denken dat als je op de juiste manier aan het touw zou kunnen trekken, je het monster in de put zou kunnen trekken. Dan zou je geen problemen meer hebben! Zou dat niet geweldig zijn?

Waarom werkt het niet? Omdat, zoals we hebben besproken, er misschien niet zo iets bestaat als een leven dat geen problemen met zich meebrengt.

En in de tussentijd, in een andere richting liggen de dingen die belangrijk voor je zijn - je waarden. Je voelt het diepe verlangen om in de richting te gaan van wat belangrijk voor je is, maar als je dat doet, ben je bang dat het monster achter je aan zal komen. De put is diep, maar niet zo breed dat het monster er niet overheen kan springen en je lastig kan vallen. Dus, zolang je de behoefte voelt om aan het touw te trekken, kun je niet in de richting gaan van de dingen die belangrijk voor je zijn.

Dus, wat doe je dan?

Dat klopt, je laat het touw vallen.

Wat betekent dat eigenlijk? Als je het touw loslaat, kan het monster nu vrij ronddwalen. De problemen waar je mee te maken hebt, vooral dingen als zorgen, negatieve gedachten en andere negatieve emoties, voelen eng aan, maar kunnen ze je werkelijk kwaad doen? Nee.

Dus, het touw loslaten betekent dat je dingen als zorgen, negatieve gedachten en andere negatieve emoties laat opkomen en doet wat ze doen terwijl jij je beweegt in de richting van wat belangrijk voor je is.



Photo by Anna Samoylova on Unsplash

## EXTRA OEFENING: AIR systeem<sup>22</sup>

### A – attend

1. Pauzeer en maak contact met de uitdagende emotie of sensatie die zich op dat moment aan je voordoet.
2. Let op eventuele labels of oordelen van je geest over de emotie, bijvoorbeeld ‘dit is te veel’, ‘ik moet dit kwijt’, ‘dit is slecht’.
3. Merk ook de drang op die je ervaart om de emotie weg te duwen of er vanaf te komen door een stap opzij te zetten, bijvoorbeeld naar koekjes grijpen, een sterk geformuleerde e-mail sturen, of een fles wijn openen.

### I – investigate

1. Beschrijf de emotie zo goed mogelijk, in het bijzonder hoe ze zich in je lichaam manifesteert, bijvoorbeeld een zwaar gevoel in je borst, een gespannen gevoel in je schouders, een misselijk gevoel in je buik, enz.
2. Leun wat dichterbij wat de emotie of sensatie je probeert mee te delen. Wat probeert het je te vertellen over wat op dit moment belangrijk voor je is?
3. Hoe kun je deze informatie gebruiken om een actie te ondernemen die je dichterbij wat belangrijk is?

### R – release

1. Als je eenmaal je emoties en gewaarwordingen kunt erkennen, en kunt luisteren naar wat ze je aangeven, bedank ze dan voor het feit dat ze je attent maken op je behoeften en je leiden naar wat je moest doen.
2. Kijk nu of je van binnen kunt verruimen om zoveel mogelijk ruimte te maken voor deze emotie. Concentreer je ademhaling om in en rond dat deel van je lichaam te ademen waar je deze gewaarwordingen het meest intens voelt - je borst misschien, of je maag - en kijk of je het gebied met elke ademhaling een beetje meer kunt loslaten.
3. Open je geest, verzacht je hart, en zet je intentie om de emotie of sensatie uit je lichaam los te laten.

Acceptatie is niet iets dat we zomaar op het moment kunnen aanzetten. Het is iets dat we in de loop van de tijd voortdurend moeten oefenen, net zoals een gezond dieet en een sportplan consequent moeten zijn om je conditie en vorm te behouden. Hoe meer je oefent om in je emoties te leunen, na verloop van tijd zullen ze hun macht verliezen om je te overweldigen of je daden te dicteren. Emoties kunnen iets worden dat je hebt, dat komt en gaat, in plaats van iets dat je bent.

<sup>22</sup> Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). *The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much*. Macmillan Publishers.



## MODULE 6 - Bijlagen

### HAND-OUT: Observeren van jezelf

#### Wie ben ik? Ik als waarnemer

Heb je jezelf ooit de vraag gesteld “Wie ben ik”? Het klinkt misschien dwaas, onnodig, je denkt misschien: “Waarom zou ik mezelf dat vragen - ik weet wie ik ben.” Maar in deze vraag ligt een verandering van perspectief die ons kan bevrijden, ons bewust kan maken, en ons leven gemakkelijker kan maken. Hoe? - zullen we in deze tekst onderzoeken.

#### Inhoud Zelf

Het beantwoorden van de vraag - Wie ben ik? - om te beginnen, leren we onszelf beter kennen. Het antwoord op die vraag wordt de Notie van het Zelf genoemd. We hebben allemaal een notie van onszelf, zelfs als we denken dat we die niet hebben. Het heeft een zeer grote invloed op ons leven - het beïnvloedt wat ons van streek zal maken en wat niet, welke doelen we voor onszelf zullen stellen, welke kwaliteiten we in andere mensen zullen waarderen, het helpt ons te verklaren waarom we ons in het verleden of in het heden op een bepaalde manier hebben gedragen, d.w.z. om te bepalen hoe we ons in de toekomst zullen gedragen. Als we een duidelijk beeld of concept van onszelf hebben, weten we heel goed wat onze sterke punten zijn, waar we goed in zijn, waar we trots op kunnen zijn, en waar we nog aan moeten werken.

Een kleine oefening om in contact te komen met je eigen idee van jezelf is om je naam in het midden op een stuk papier te schrijven, en rond je naam al die dingen te schrijven die jou als persoon definiëren. Bijvoorbeeld: Ik ben een vrouw, een moeder, een dochter, een lerares, een atleet, een natuurliefhebber, geneigd tot onderzoek. Je kunt opnoemen wat je leuk vindt en wat niet, en je eigenschappen - zowel positieve als die waar je aan zou willen werken - opschrijven. Maak voor jezelf zo eerlijk mogelijk een lijst van alles wat je op dit moment beschrijft.

Door deze oefening hebben we ons Inhoudelijke Zelf beschreven. De Content Self omvat objectieve feiten over ons, zoals onze naam, leeftijd, geslacht, cultuur, onze baan, relatiestatus, sterke en zwakke punten, wat we leuk en niet leuk vinden, onze hoop, dromen, aspiraties, talenten, groepen waar we deel van uitmaken enz. Daarnaast omvat het ook de verwachtingen die we van onszelf hebben en de manier waarop we onszelf waarderen. Als we onszelf op deze manier kennen, kan dat ons helpen te focussen en te definiëren wat we van het leven willen, wat belangrijk voor ons is en waar we onze energie en aandacht op willen richten. Als we ons echter te veel identificeren met het Inhoudelijke Zelf en beginnen te geloven dat we die Inhoud zijn, wordt het problematisch. Veel mensen identificeren zich bijna volledig via mensen die belangrijk voor hen zijn in het leven, via hun rollen (“Ik ben een moeder, een dochter”), hun carrière, of sociale status. Als een van deze dingen in het gedrang komt, ontstaat er een crisis: het verlies van de inhoud is vergelijkbaar met het verlies van zichzelf. Een goed voorbeeld hiervan is de crisis die optreedt nadat iemand die zich sterk heeft geïdentificeerd door zijn of haar baan met pensioen gaat, waarna hij of zij depressief kan worden omdat hij of zij niet meer weet wie hij of zij is, of geen zin in het leven kan vinden zonder zijn of haar baan. Iets soortgelijks kan gebeuren na echtscheiding, verlies van sociale status, enz. Zelfs het identificeren met wat we als onze meest positieve eigenschappen beschouwen, wordt, als het verstard raakt, een probleem. Bijvoorbeeld, als we ons identificeren met de gedachte “Ik ben sterk en onafhankelijk”, kan dat ons helpen een hoog gevoel van eigenwaarde te hebben, maar het kan onhandig zijn als we ons in een situatie bevinden waarin we de hulp van anderen nodig hebben. Een andere vorm van identificatie met ons Inhoud Zelf is wanneer we ons identificeren met onze eigen emoties of negatieve overtuigingen; bijvoorbeeld: “Ik ben depressief”, “Ik ben waardeloos, lelijk en niemand kan van me houden”, “Ik kan dit niet,” enz. Simpel gezegd, de Inhoud Zelf omvat al onze leergeschiedenis. Het is alles wat we ooit hebben ervaren, alles wat we ooit hebben gedaan, alles wat ons ooit is overkomen, maar ook alles waar we op hopen, waar we over dromen, wat belangrijk voor ons is. Al onze zorgen, plannen, verlangens zijn vervat in ons Inhoudelijke Zelf, waar we ons identificeren met onze persoon.

### Transcendentaal Zelf

Heb je ooit televisie gekeken en je plotseling gerealiseerd dat je zo in beslag genomen bent door je gedachten dat je geen idee hebt wat er zojuist gebeurde in het televisieprogramma? Waarschijnlijk wel. Hieruit kunnen we concluderen dat er een deel van je is dat kan opmerken wanneer je je aandacht kwijt bent en je terug kan brengen: je helpen je weer te concentreren op wat er gebeurt, wat je moet doen. In het dagelijks taalgebruik hebben we geen woord om dat “deel” van ons te beschrijven. In deze tekst zullen we dit deel van onszelf definiëren als ons Transcendentale Zelf, dat ook het Waarnemende Zelf of het Zelf als Waarnemer kan worden genoemd. Het is het aspect van de mens dat alle waarneming van onze innerlijke en uiterlijke wereld uitmaakt. We kunnen dit aspect ook “meta-bewustzijn” noemen, “zuiver bewustzijn”: het is het bewustzijn van het eigen bewustzijn, de waarneming van de eigen waarnemingen. De metafoor die we in het Boeddhisme vinden, vergelijkt het waarnemende Zelf met de hemel:

Je waarnemende Zelf is als de lucht. Gedachten en gevoelens zijn als de tijd. Het weer verandert voortdurend, maar hoe slecht het ook wordt, het kan de hemel op geen enkele manier schaden. De sterkste donder, de meest turbulente orkaan, de zwaarste winterstorm - kan de hemel niet deren. En wat voor slecht weer het ook is, de hemel heeft er altijd een plek voor - en vroeg of laat verandert het weer altijd. Soms vergeten we dat de hemel er is, maar hij is er altijd. En soms kunnen we de hemel niet zien - hij wordt verduisterd door wolken. Maar als we hoog genoeg boven deze wolken uitstijgen - zelfs de dikste, donkerste, onweerswolken - zullen we vroeg of laat een heldere hemel bereiken, die zich in alle richtingen uitstrekt, grenzeloos en helder.

Deze metafoor wijst ons op het nut van bewustwording van deze manier van kijken naar onszelf: het is een plaats waar we vrij zijn. Vrij van de eigen gedachten, ideeën, conditioneringen; kalm in onze eigen rusteloosheid, verdriet en angst. Onze innerlijke wereld en onze uiterlijke wereld beïnvloeden elkaar voortdurend. En ons Inhoudelijke Zelf verandert voortdurend en integreert in onze geschiedenis elke ervaring die voor ons van betekenis is. Tegelijkertijd is er in het hart van elke ervaring een consistente plaats van waaruit we waarnemen dat het allemaal gebeurt. Dit stabiele centrum bestaat vanaf het moment dat je geboren werd (zo niet in de baarmoeder) en blijft bestaan tot het huidige moment, terwijl je deze tekst leest.

Deze kleine verandering van perspectief in de manier waarop we onszelf ervaren - de verschuiving van het Inhoudelijke Zelf naar het Transcendente Zelf, geeft ons een veelheid aan positieve gevolgen:

- ontdekken wij onze veilige plaats - een vredig centrum in onszelf (als een punt in het centrum van een storm)
- stelt ons in staat ons los te maken van al die etiketten en oordelen die we over onszelf hebben, en die we door opvoeding en opgroeien hebben verworven, en te begrijpen dat we vrij zijn om de Inhoud Zelf te veranderen zoals we willen, ongeacht wat we in het verleden hebben meegemaakt
- helpt ons om te gaan met moeilijke gedachten en gevoelens, om in het moment te leven en bewust ons leven op te bouwen
- stelt ons in staat een sterker, hoger, transcendentaal gevoel van zelf te ervaren.

Laten we één voorbeeld bekijken van hoe een benadering van deze positie praktisch kan zijn in het omgaan met alledaagse uitdagingen. Stel je voor dat iemands gedrag je boos maakt - je Inhoudelijke Zelf wordt volledig overspoeld door boosheid, en je zult erop reageren volgens oude, aangeleerde patronen - sommigen zullen geneigd zijn ruzie te maken, terwijl anderen zich zullen terugtrekken en in zichzelf zullen “koken”. Als we leren om in de positie van ons Transcendentale Zelf te komen, kunnen we opmerken, alsof we naar een film kijken: “Ja, ik merk dat ik boos word - mijn kaak trilt, mijn armen klemmen zich samen, ik voel druk in mijn borst” - wie is degene die naar de boosheid kijkt, en is hij er ook van afgescheiden? Vanuit deze positie zijn we vrij om te kiezen hoe we zullen reageren, in plaats van automatisch te reageren op oude, aangeleerde patronen.

Als je wilt, kun je leren dit vredige centrum in jezelf steeds vaker te benaderen: een veilige ruimte van waaruit je je kunt openen en ruimte kunt scheppen voor zware gedachten en gevoelens; een veilig gezichtspunt waarin je je kunt terugtrekken en kunt observeren wat er gebeurt. In Acceptatie en Commitment Therapie is dit precies wat we aan het doen zijn: de druk op onszelf verminderen door de verhalen die ons beschrijven gemakkelijker te houden en te beginnen onszelf te observeren vanuit het centrum van het Transcendente Zelf.



## MOBIELE APP SCRIPT: Tijdreiziger jij<sup>23</sup>

Nu gaan we jullie vragen om je verbeelding opnieuw te gebruiken.

Ik wil dat je terugdenkt aan je vroegste herinneringen.

Ik wil dat je je voorstelt dat je een spinnenweb door de tijd volgt naar de jij die 3 jaar oud was en misschien je eerste dag op de kleuterschool aan het plannen was.

Hoe zag je eruit? Kun je je dat herinneren? Hoe zat je haar? Misschien weet je het niet meer, maar waarschijnlijk zijn er ergens foto's die je geheugen kunnen opfrissen. Had je een schooltas? Een lunchtrommel? Was je lang of kort? Welke kleur hadden je ogen? Droeg je een bril? Wat vond je ervan om naar school te gaan? Was je bang? Was je opgewonden? Kun je je nog iets anders herinneren uit die tijd? Misschien had je broers en zussen die al naar school gingen en wilde je net als zij zijn. Of misschien was jij de eerste. Kun je je herinneren wat er in je huis gebeurde? Kun je je herinneren wat je ouders je vertelden over school? Misschien waren zij ook heel opgewonden of bang. Misschien keken ze er net zo naar uit als jij. Of misschien, als je het laatste kind was, dachten ze er niet half zo veel over na als jij. Kun je jezelf zien in die momenten? Neem even de tijd om te voelen hoe het was om die jij te zijn. Adem dit in. Neem het in je op met alles wat je hebt.

*PAUZE*

Nu wil ik dat je dat spinnenweb weer terug vindt in de tijd en ik wil dat je je weg weeft van de 3 jarige jij. Ik wil dat je jezelf terugvindt op de basisschool, laten we zeggen dat je 10 of 11 bent en het zijn de laatste dagen van de zomer. Kun je jezelf vinden? Kun je je herinneren hoe je eruit zag? Wie je vrienden waren? Of je wel of niet van piano, voetbal of lezen hield? Kun je je herinneren of je een favoriete band had of een favoriete hobby? Was je verliefd? Was je bang voor de liefde maar stiekem hoopvol? Wat kan je je nog meer herinneren? Wie was belangrijk in je leven? Had je 1000 vrienden of had je moeite om één vriend te houden? Kun je je herinneren hoe het was vlak voordat je weer naar school ging? Wat voor gevoelens had je? Was het opwinding of was het angst? Of was het een ingewikkelde mix van beide en nog veel meer? Waren er andere mensen in je huis die terug naar school gingen, of was jij het alleen? Kun je je herinneren hoe je ouders toen waren? Of ben je misschien opgevoed door je grootouders? Het is voor iedereen anders. Wie waren de belangrijke volwassenen in je leven? Kun je je herinneren hoe zij waren toen jij je voorbereidde om weer naar school te gaan? Waren ze opgewonden? Spraken jullie er veel over? Of was je misschien het soort kind dat niet graag met je ouders over je gedachten en gevoelens praatte? Neem even de tijd om binnen te stappen in die versie van jou. Hoe was het om die persoon te zijn, met al die gedachten en emoties en gedragingen en hormonen en al die andere dingen die op dat moment belangrijk voor je leken.

Adem die versie van jezelf echt in.

*Pauzeer enkele ogenblikken of wat maar goed lijkt.*

Nu wil ik dat je dat spinnenweb in de tijd terugvindt en ik wil dat je je voorstelt dat je je een weg kunt weven naar het nu. De jij die hier op dit moment zit, deze cursus volgt, op dit moment. Wat is nu belangrijk voor je? Wat zijn je gedachten en gevoelens en wat zijn alle dagelijkse dingen die je tijd en energie opslokken?

23 Adapted from Dr.Sarah Cassidy



Hoe zie je eruit? Heeft je haar dezelfde kleur als vroeger? Is het hetzelfde als toen je 3 was? Misschien heb je veel meer of veel minder haar? Misschien heb je nu een bril. Misschien ben je groter en zwaarder of misschien ben je veel lichter dan vroeger. Waarschijnlijk ben jij de enige die de details kent van de persoon die je geworden bent. Wat ik nu wil is dat je de dingen en mensen opmerkt die nu belangrijk voor je zijn. Zijn het nu dezelfde mensen in je leven die zo belangrijk waren toen je een jongere versie van jezelf was? Of zijn ze nu veel anders? Misschien zijn er verschillende mensen die ooit je universum uitmaakten, maar er nu niet meer zijn. Neem een moment om echt in jezelf te stappen, en in alle dingen die nu belangrijk voor je zijn. Adem echt in het huidige moment.

*Pauzeer een paar momenten*

Tenslotte wil ik dat je dat spinnenweb terugvindt en dat je 15 of 20 jaar vooruit reist naar een toekomstige versie van jou. Wat zijn de dingen die belangrijk zouden kunnen zijn voor de toekomstige jij? Denk je dat dezelfde mensen belangrijk voor je zullen zijn? Of denk je dat het tegen die tijd heel anders zal zijn?

Wat ga je met het leven doen? Zal je getrouwd zijn? Vrijgezel? Enig idee waar je dan zult wonen? Als je die dingen zou kunnen ontwerpen, hoe zouden ze er dan uitzien? Wat zal er dan in uw leven zijn? Kun je het je voorstellen en alle details die belangrijk zouden kunnen zijn? Adem echt alle dingen in die er voor jou in de toekomst toe zouden kunnen doen.

*Pauzeer een paar ogenblikken*

Terwijl we nu nadenken over alle jij's die je bent geweest en alle jij's die je in de toekomst zou kunnen zijn, wil ik dat je opmerkt dat je al die tijd jezelf hebt geobserveerd vanuit hetzelfde perspectief, het jouwe. Jij bent de waarnemer van alle jij's. Er kunnen dingen en mensen en ervaringen en gedachten en gevoelens zijn die voor alle verschillende versies van jou van cruciaal belang zijn en waren. Ze zijn niet meer of minder belangrijk door het verstrijken van de tijd en ze zijn niet meer of minder jij door het verstrijken van de tijd. Je kunt lichamelijk op een miljoen verschillende manieren veranderd zijn. Je zou er heel anders uit kunnen zien dan vroegere versies van jou. Er kunnen heel wat belangrijke mensen niet meer bij je zijn en er kunnen hele nieuwe mensen zijn die alle ruimte in je geest en hart innemen. Niets van dit alles is minder belangrijk omdat het anders is en we durven te wedden dat al deze dingen en mensen en ervaringen als alles voelden toen je ze beleefde.

Dit ben jij als tijdreiziger, en het blijft veranderen naarmate je groeit en naarmate de tijd voortschrijdt. Tijdreiziger jij is al je 'jij's'. Je bent niet beperkt tot één ervaring, één gedachte of gevoel of persoon of belangrijke gebeurtenis. Het is allemaal belangrijk en het is allemaal jij. Jij bent de waarnemer van dit alles. Adem in de tijdreiziger jij. Dit is de jij die hier voor eeuwig is, die altijd al was en altijd jij zal zijn, of het nu een herinnering is, een huidige ervaring of een streven naar de toekomst, ook al zijn al deze details al heel vaak veranderd en zullen ze nog heel vaak veranderen. Dit is de waarnemer jij. Dit ben jijzelf als de context van waaruit je gedachten en gevoelens ontstaan. Het is helemaal jij.

Dit is je zelf als context.



# MODULE 7 - Bijlagen

## HAND-OUT: Nuttige actie

Zodra je je eigen waarden hebt geïdentificeerd, is het nuttig om op elk van de levensgebieden verschillende doelen te stellen die je stap voor stap leiden in de richting van een leven in overeenstemming met de waarden. Doelen zijn specifieke en haalbare resultaten die een persoon kan stellen met het doel zijn gedrag in overeenstemming met waarden te sturen. Acties zijn kleinere stappen die we kunnen nemen om deze doelen te bereiken. Het is belangrijk om rekening te houden met de obstakels die zich kunnen voordoen bij het uitvoeren van de geplande acties.

Het stellen van kleine doelen heeft veel zin: door het planten van zaadjes van toegewijde actie is het mogelijk om een kleine geleidelijke toenadering te zien tot het leven van je waarden. De vruchten van deze acties zijn misschien niet onmiddellijk zichtbaar, maar net als bij de tuin zal het harde werk van toewijding en het koesteren van het kleine zaadje zich na verloop van tijd uitbetalen. Voor elk levensgebied kunnen verschillende doelen worden gesteld, en voor elk doel verschillende nuttige acties. Het identificeren van obstakels is erg nuttig, omdat het ons zal helpen ze met succes te overwinnen als we ze tegenkomen.

### VOORBEELD VAN HET IDENTIFICEREN VAN WAARDEN, DOELEN, ACTIES EN OBSTAKELS

**Leefgebied:** Gezondheid

**Waarde:** Het is belangrijk voor mij om voor je gezondheid te zorgen, actief, lenig, sterk te zijn.

**Doel 1:** Ik zal lichaamsbeweging in mijn dagelijks leven introduceren, zodat mijn lichaam meer energie en kracht heeft voor uitdagingen in het leven.

**Actie 1:** Elke ochtend als ik wakker word, zal ik 15 minuten nemen om mijn lichaam voor te bereiden op de volgende dag.

**Actie 2:** Twee keer per week (maandag en donderdag) zal ik naar een dansles gaan.

Zodra we de gewenste doelen en acties hebben vastgesteld, proberen we te anticiperen op mogelijke obstakels. Dit zijn in feite die dingen die ons in het verleden hebben belet onze doelen te bereiken. Obstakels kunnen extern en intern zijn. Externe belemmeringen vereisen de identificatie van extra acties die bedrijven kunnen ondernemen om het gewenste doel met succes te bereiken. Bijvoorbeeld, voor Actie 1 identificeerden we als een potentiële belemmering het gebrek aan tijd 's morgens voor het werk om aan de bar te komen. Daarom zal een extra actie zijn om de wekker 15 minuten eerder te zetten, zodat we nauwkeuriger kunnen reageren. Een intern obstakel zou de tegenzin kunnen zijn om op te staan ondanks dat de wekker gaat, gevolgd door gedachten als: "Nog maar 5 minuten. Ik heb gisteren en eergisteren geoefend, dus wat als ik vandaag mis". Om interne hindernissen te overwinnen, is het belangrijk dat we ons ervan bewust zijn, de waarden die we hebben geïdentificeerd toepassen, de saboterende gedachten opmerken wanneer ze opkomen en besluiten, ondanks de gedachten die ons "overhalen" om op te geven, de training te doen zoals gepland. Er bestaan veel technieken om de saboterende gedachten te overwinnen.

### Wees flexibel

Als je zeer specifieke acties hebt vastgesteld die je naar een bepaald doel leiden, is het belangrijk dat je flexibel blijft, zodat je ze zonder veroordeling kunt bijstellen als zich veranderingen voordoen in omstandigheden die je niet had verwacht. Hoewel het soms kan lijken alsof er geen vooruitgang wordt geboekt, overweeg de metafoer van het fietsen op een berg: als je een bijzonder moeilijk pad aan het berijden bent, moet je soms teruggaan naar de voet van de berg om een nieuw pad te vinden, in plaats van hardnekkig door te gaan op een pad dat onveilig of onbegaanbaar is. De doeltreffendheid van een handeling wordt niet alleen op één moment gemeten, maar er wordt rekening mee gehouden of de handeling ons op lange termijn nadert of afwijkt van de gekozen waarden.

## MOBIELE APP ACTIVITEIT: Formulier voor het definiëren van doelstellingen

**Stap 1.** Een centraal element in ACT is het bepalen van onze doelstellingen in het licht van onze waarden. De eerste stap, alvorens een doel te definiëren, is dus te verduidelijken welke waarden of normen eraan ten grondslag liggen.

Mijn waarden achter deze doelen zijn:

---



---



---



---



---



---

### Als het gaat om het stellen van doelen, denk dan aan:

**Specifiek / specifieke actie / acties:** Geef aan welke acties je gaat ondernemen, wanneer, waar en wie of wat daarbij betrokken zal zijn. Een voorbeeld van een vaag of niet-specifiek doel: “Ik zal meer tijd met mijn kinderen doorbrengen”; specifiek doel: “Zaterdag neem ik mijn kinderen mee naar het park om volleybal te spelen”. Niet-specifieke doelstelling: “Ik zal meer genegenheid tonen voor mijn vrouw”; specifieke doelstelling: “Tussen de middag bel ik mijn vrouw en vertel ik haar dat ik van haar houd”.

**Meetbaar:** Een doelstelling moet gedefinieerd en tastbaar zijn, dus meetbaar, bijvoorbeeld: “de productie met 10% verhogen” of “de uitgaven met 5% verlagen”

**Haalbaar doel:** het doel moet realistisch haalbaar zijn. Houd rekening met uw fysieke conditie, beschikbare tijd, financiële middelen, en of u al dan niet over de nodige vaardigheden beschikt.

**Relevant of Oriënteer het doel op waarden:** het doel moet een persoonlijke betekenis voor je hebben. Als het echt wordt geleid door je waarden, in plaats van het volgen van een strikte regel of het proberen om andere mensen te behagen of pijn te vermijden, dan is het zinvol. Als het doel geen betekenis of doel heeft, ga dan na of het wel echt door je waarden wordt geleid. Helpt het doel je je leven in een richting te leiden die, voor zover je kunt voorzien, de kwaliteit van dat leven waarschijnlijk zal verbeteren?

**Tijd:** om je doel nog specifiek te maken, stel je een datum en een tijdstip vast. Als dit niet mogelijk is, geef uzelf dan de meest waarschijnlijke termijn die u kunt bepalen. Stel doelen op korte, middellange en lange termijn: dingen die ik in de komende dagen/weken kan doen (doelen op korte termijn); dingen die ik in de komende weken/maanden kan doen (doelen op middellange termijn); dingen die ik in de komende maanden/jaren kan doen (doelen op lange termijn)

**Stap 2:** schrijf een geordende reeks doelen, beginnend bij de minimale en eenvoudigste, die je meteen kunt bereiken, om uit te komen bij de langetermijndoelen, die maanden of jaren op zich zullen laten wachten.

Enkele van mijn doelen zijn:

- Een onmiddellijk doel (iets kleins, eenvoudigs en gemakkelijk dat ik in de komende 24 uur kan doen)

---

---

---

- Korte termijn doelen (dingen die ik kan doen in de komende dagen / weken)

---

---

---

- Middellange termijn doelen (dingen die ik kan doen in de komende paar weken / maanden)

---

---

---

- Lange-termijn doelen (dingen die ik kan doen in de komende maanden / jaren)

---

---

---

## MOBIELE APP ACTIVITEIT: Actieplan

Mijn doel is (wees specifiek):

---

---

---

De waarden die aan mijn doel ten grondslag liggen zijn:

---

---

---

De acties die ik zal ondernemen om dat doel te bereiken zijn (wees specifiek):

---

---

---

De gedachten / herinneringen, emoties, gewaarwordingen en impulsen waar ik bereid ben ruimte voor te maken (om dit doel te bereiken) zijn:

- gedachten/herinneringen

---

---

---

- emoties

---

---

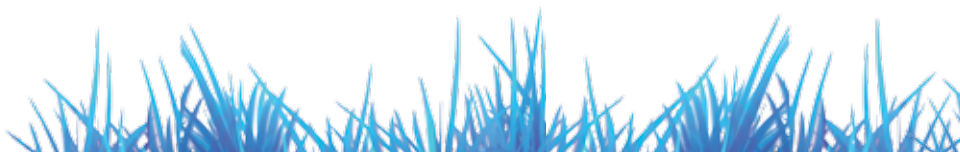
---

- gewaarwordingen

---

---

---



- impulsen

---

---

---

---

Het zou nuttig zijn me daaraan te herinneren:

---

---

---

---

Indien nodig, kan ik dit doel opdelen in kleinere stappen zoals:

---

---

---

---

De kleinste en gemakkelijkste stap waarmee ik kan beginnen is:

---

---

---

---

De tijd en dag waarop ik deze eerste stap zal zetten zijn:

---

---

---

---



## EXTRA ACTIVITEIT HANDOUT: SMART-doelen

De **SMART GOALS** oefening heeft als doel ervoor te zorgen dat de persoon die de oefening uitvoert SMART doelen kan stellen om hun plannen specifiek, meetbaar, haalbaar, relevant en met tijdslijmieten te maken.

Door deze oefening zal u ontdekken dat de echte reden waarom u ze niet haalde, is omdat uw plannen te vaag of onrealistisch waren. Je zult in staat zijn om je visie aan te passen en het te herkadereën als een SMART doel, zodat je je droom kunt verwezenlijken.

### 1. Identificeer een specifiek doel

Probeer tijdens het schrijven van je doel de vijf “W” vragen te beantwoorden.

- Wat wil ik bereiken?
- Waarom is dit doel belangrijk?
- Wie is erbij betrokken?
- Waar is het?
- Welke middelen of beperkingen zijn ermee gemoeid?

### 2. Stel een meetbaar doel vast door de volgende vragen te beantwoorden:

- Is mijn doel concreet? (vermijd vage doelen zoals “ik wil gelukkig zijn”)
- Hoe zal ik weten wanneer het af is?
- Wat zullen anderen beseffen?

### 3. Stel een haalbaar doel vast:

- Hoe kan ik dit bereiken?
- Hoe realistisch is het doel, gelet op andere beperkingen, zoals financiële factoren?

### 4. Stel een relevant doel vast

- Lijkt het je nuttig?
- Is dit het juiste moment?
- Komt dit overeen met uw behoeften?
- Ben ik de juiste persoon om dit te bereiken?
- Is het toepasbaar in de huidige sociaal-economische context?

### 5. Bepaal een in de tijd beperkt doel

- Wanneer zal ik het halen?
- Wat kan ik doen in zes maanden?
- Wat kan ik doen in zes weken?
- Wat kan ik vandaag doen?

## EXTRA ACTIVITEIT HAND-OUT: Actief leven (aangepast van Dr. Szondy Máté)<sup>24</sup>



Denk deze week na over de hindernissen die je moet overwinnen om een actiever leven te leiden. Sommige van die hindernissen zijn externe, objectieve moeilijkheden, andere zijn meer interne overtuigingen. De meest voorkomende daarvan zijn:

“Ik heb niet genoeg tijd.” “In de meeste gevallen gaat deze gedachte echt over waar we onze tijd aan besteden.” Denk bijvoorbeeld eens na over hoeveel van je tijd voor een scherm (niet op je werk) per dag je zou kunnen besteden aan beweging.

“Ik ben te moe om te trainen.” - Matige lichaamsbeweging helpt om vermoeidheid te overwinnen. Als we onszelf overhalen om te bewegen ondanks de aanvankelijke vermoeidheid, dan voelen we ons bijna zeker opgeladen met energie.

“Trainen is saai en niet leuk.” - Experimenteer! Vind de vorm van beweging die je het leukst vindt. Wissel af tussen verschillende vormen van beweging! Zoek een partner, metgezellen om te bewegen!

“Ik ben te oud om te beginnen.” - Er zijn veel mensen die op 40-50 jarige leeftijd beginnen met bewegen. Zorg er alleen voor dat je de juiste vorm van bewegen kiest voor jouw leeftijd en conditie!

“Als ik me inspan, krijg ik een hartaanval.” - Als u echt een gezondheidsprobleem heeft waar u op moet letten, praat dan met uw arts. Actieve en aanhoudende lichaamsbeweging is heilzaam en belangrijk voor iedereen.

Denk eens na over hoe actief beweging op dit moment in je leven is! Wat voor soort patronen en gewoonten uit uw familie, kindertijd brengt u met zich mee in verband met beweging? Hoeveel aandacht besteed je aan een actieve levensstijl? Als je een passieve, sedentaire levensstijl leidt, zie je daar dan nadelen van? Wat zouden de voordelen zijn van meer lichamelijk actief zijn?

Denk ook na over wat je doelen zouden zijn om meer te bewegen? Wilt je gewicht verliezen? Wil je je stemming verbeteren? Of wil je gewoon gezonder leven?

<sup>24</sup> Szondy M. (2020). Tudatos változás (Conscious Change). Kulcslyuk Publisher.

Hier zijn wat tips om je op weg te helpen:

Begin geleidelijk aan met bewegen!

Geef jezelf een maand voorwaardelijk. Beloof jezelf om je een maand lang aan je trainingsplan te houden, ongeacht welke interne weerstand er in je opkomt. Tegen het einde van de eerste maand voel je misschien al de positieve effecten van de beweging en dat zal uw motivatie versterken.

Verwacht dat de training in het begin misschien niet prettig zal zijn.

Beloon jezelf voor je inzet.

Vergeet niet op te warmen en af te koelen.

Let op signalen van je lichaam, overbelast jezelf niet en train niet ziek!



## EXTRA ACTIVITEIT HAND-OUT: Slaap (aangepast van Dr. Szondy Máté)<sup>25</sup>



Deze week zetten we slaap in de kijker. Ontspanning leidt namelijk meestal tot een betere lichamelijke en geestelijke gezondheid, effectievere emotieregulatie en minder angstgevoelens. Daarentegen kan chronische slapeloosheid - als u drie maanden lang minstens drie avonden per week moeite heeft met slapen - een aantal negatieve lichamelijke en geestelijke gevolgen hebben.

Hoe tevreden bent u op dit moment met de kwantiteit en kwaliteit van uw slaap? Als u gekenmerkt wordt door slapeloosheid, welk type? Kunt u moeilijk slapen, wordt u 's nachts vaak wakker, of wordt u 's morgens heel vroeg wakker?

### Enkele nuttige tips om de slaaphygiëne te verbeteren:

- Regelmatige levensstijl: elke dag op hetzelfde tijdstip gaan liggen en opstaan (ongeacht de hoeveelheid slaap)!
- Regelmatige lichaamsbeweging is ook goed voor de slaap, maar vermijd lichamelijke inspanning enkele uren voor het slapen!
- Vermijd vettig en gekruid eten 's avonds!
- Rook niet en drink geen alcohol voor het slapengaan!
- Drink geen koffie (geen cacao, thee, cola) in de namiddag en avond!
- Creëer een geschikte slaapomgeving:
  - o stilte
  - o donker
  - o frisse lucht
  - o aangename, koele temperatuur (een lage lichaamstemperatuur is een van de belangrijkste slaapbevorderende factoren)
  - o comfortabel bed
- Ontwikkel gewoontes voor het slapengaan!
- Gebruik het bed alleen om te slapen en te vrijen (niet om te eten, te werken, TV te kijken)!
- Doe voor het slapen een ontspanningsoefening, luister naar muziek, lees!
- Vermijd slaap overdag!
- Als je niet binnen 15 minuten in slaap valt, verlaat dan het bed, werk ergens anders tot je in slaap valt (ondertussen niet eten en alleen ontspannende activiteiten doen) - ga dan pas weer liggen!
- Als je 's nachts wakker wordt, kijk dan niet op de klok!

<sup>25</sup> Szondy M. (2020). Tudatos változás (Conscious Change). Kulcslyuk Publisher.

## EXTRA ACTIVITEIT HAND-OUT: Bewuste Relatie (aangepast van Dr. Szondy Máté)<sup>26</sup>



Het klinkt als een cliché, maar we zijn echt “sociale wezens”. Ons geluk (en ook onze gezondheid) wordt grotendeels bepaald door de vraag of we sociale relaties hebben waarin we ons dicht bij anderen voelen en ons veilig kunnen openstellen. Deze week zullen we ons richten op bewustwording van onze relaties.

Omdat we ons sociale gedrag kunnen veranderen als we ons bewust worden van de typische, automatisch terugkerende reacties waartoe we geneigd zijn, denk er vandaag eens over na wat die zijn in je relaties. Zijn er van deze reacties die het probleem veroorzaken en die je wilt veranderen? Bijvoorbeeld, misschien ben je terughoudend of overdreven dominant in sociale situaties.

Wees je er ook van bewust of je wel genoeg doet om je relaties te koesteren. Is er iets wat je kunt doen om je relaties actiever of dieper te maken?

### Bewuste communicatie:

Wat betekent bewuste communicatie in de praktijk?

#### 1. Bewust spreken

- Laten we, voordat we spreken, voor onszelf duidelijk maken dat we dat van plan zijn te doen. Als we de ander willen kwetsen of hem om iets willen kortwieken, laten we dan nog eens goed nadenken over de consequenties.
- Laten we niet uit gewoonte op de automatische piloot praten, maar aandacht hebben voor de ander en de omgeving
- Eerlijk blijven, authentiek.

#### 2. Bewust luisteren

- Merk op wanneer onze aandacht afdwaalt van de ander.
- Merk op wanneer we in onszelf gaan kwalificeren, labelen wat de ander zegt.
- Merk op wanneer we nadenken over wat we moeten antwoorden - we schenken geen aandacht meer aan de ander.

Zo kan elk van onze gesprekken en interacties de praktijk worden van een bewuste aanwezigheid.

<sup>26</sup> Szondy M. (2020). Tudatos változás (Conscious Change). Kulcslyuk Publisher.

## MODULE 8 Bijlagen

### HAND-OUT: Introduction to self-compassion theory

Laten we, als inleiding op dit onderwerp, beginnen met een verhaal.

Stel je voor dat je je hele leven moet doorbrengen met een persoon die je bekritiseert voor elke beweging die je maakt. Wanneer je iets verkeerd doet, zegt die persoon: “Natuurlijk ben je niet geslaagd, je bent nutteloos, het is waardeloos om zo hard je best te doen”. Wanneer je verdrietig bent, zegt hij “Stop met lui zijn, sta op, geen reden om te zeuren over je problemen.” Wanneer je iets goeds doet, zegt hij “Oh, dat kan iedereen, het is niet jouw verdienste” Hoe denk je dat het leven zou zijn met zo’n persoon? Zou jij je tijd willen doorbrengen met iemand die zo “giftig”, ongevoelig en koud is? En stel je nu de omgekeerde situatie voor - dat je je hele leven moet doorbrengen met iemand die van je houdt, je begrijpt en je steunt. Wanneer je iets verkeerd doet, zal hij zeggen: “Oké, dit is niet helemaal gelukt voor jou, maar er is niets ergs gebeurd. Je kunt het altijd opnieuw proberen!” Wanneer je verdrietig bent, zal hij zeggen: “Ik begrijp dat je verdrietig bent. Geef jezelf de tijd - morgen is een nieuwe dag” Wanneer je iets goeds doet, prijst die persoon je, verheugt zich samen met jou. Hoe denk je dat je leven zou zijn als je het met zo iemand zou doorbrengen? Veel beter, is het niet? Onvergelijkbaar! Het zou een vredig leven zijn waarin je zou weten dat je iemand hebt op wie je kunt rekenen, in welke situatie je je ook bevindt.

Vraag: Wie is nu de persoon met wie we de meeste tijd doorbrengen, letterlijk 24 uur per dag? Dat zijn we natuurlijk zelf. Afhankelijk van hoe we onszelf behandelen, kunnen we onze beste vriend of ergste vijand zijn - zoals in het verhaal hierboven. Helaas zijn de meeste mensen hun eigen ergste vijand. Ze doen precies wat in het verhaal beschreven wordt - ze bekritisieren zichzelf voor mislukkingen en fouten, ze kleineren hun successen, ze weten niet hoe ze met hun eigen verdriet moeten omgaan... Ze zijn in staat om zichzelf zulke kritiek en beledigingen te vertellen die ze aan niemand anders zouden vertellen. Ze houden niet van zichzelf, en ze hebben geen zelfrespect - ze denken dat ze niet slim genoeg, niet mooi genoeg, niet goed genoeg zijn, dat ze iets meer moeten geven om liefde en respect te verdienen. Het is duidelijk dat een dergelijke houding tegenover onszelf leidt tot bijkomende problemen, angst en depressie.

Wij mensen zijn sociale wezens. Wij zijn gericht op het opbouwen van relaties met anderen omdat dit evolutionair gezien belangrijk voor ons was om te overleven. Daarom hebben wij het vermogen om andere mensen, hun gedachten en motieven te begrijpen, en wij gebruiken dat vermogen om onze eigen plaats in de sociale wereld te vinden. We kunnen deze zelfde vermogens gebruiken om een andere relatie met onszelf te ontwikkelen: om onze eigen geest, emoties, reacties en motivaties te leren kennen en te begrijpen, om zo beter te kunnen navigeren in onze eigen innerlijke wereld.

#### Liefde voor jezelf

Zelfliefde wordt vaak verkeerd begrepen als een egoïstisch, narcistisch gedrag - als iets dat niet gecultiveerd moet worden. Als men zegt medelijden te hebben met zichzelf, kan men denken dat men te gevoelig, teder, meegaand, zwak is, maar dat is verre van de waarheid. Zelfliefde, gezond gevoel van eigenwaarde, betekent dat we ons evenzeer gewaardeerd voelen als andere mensen en dat we het verdienen geliefd en gerespecteerd te worden. In de regel zijn mensen met een gezond gevoel van eigenwaarde succesvoller op school en op het werk en hebben ze gezondere en sterkere relaties met anderen. Ze geven zelden toe aan druk, zijn meer geneigd om uitdagingen aan te gaan, volhardender in het oplossen van problemen en gewoon gelukkiger. Het is belangrijk erop te wijzen dat gezonde eigenwaarde of zelfliefde niet moet worden verward met een gevoel van superioriteit, verwaandheid of egocentrisme, die in feite een dekmantel zijn voor het verbergen



van negatieve emoties ten opzichte van zichzelf. Wie niet van zichzelf houdt, een laag gevoel van eigenwaarde heeft, is meer geneigd tot de invloed van andere mensen, is ontevreden over zichzelf, onderschat zichzelf en heeft een negatieve mening over zichzelf, schrijft mislukkingen toe aan zijn eigen onbekwaamheid. Eigenwaarde kan zich manifesteren door voortdurende competitie met anderen of het voortdurend zoeken naar bevestiging van andere mensen dat we goed genoeg, mooi, of slim genoeg zijn.

Zelf-compassie auteur Kristen Neff stelt dat compassie het tegemoetkomen aan lijden is met vriendelijkheid - een deel empathie, een deel iemand behandelen zoals we zelf behandeld zouden willen worden. Er is een dunne lijn tussen medelijden hebben met iemand en je te veel identificeren met iemands emoties, tot het punt dat we ons perspectief niet meer kunnen scheiden van dat van iemand anders. Wanneer we medelijden hebben, voelen we mee met iemand.

Waarom is mededogen belangrijk?

Compassie wordt over het algemeen gedefinieerd als een gevoeligheid voor lijden met een inzet om het te verminderen en te voorkomen. Mensen met mededogen zijn in staat om hun eigen en andermans moeilijke ervaringen op te merken en zich ermee te verbinden, en zijn van plan te helpen door kennis, vaardigheden, kracht en wijsheid te gebruiken.

Mededogen is belangrijk omdat het leven hard is. Onze levens zijn gevuld met verandering en verlies. We zijn geschapen om oud te worden en te sterven, en we lijden vaak onder ziekten en tragedies die ons overkomen. Onze hersenen zijn geëvolueerd om zich te concentreren op de tekenen van een bedreiging vanuit de omgeving - omdat het tijdig opmerken van een bedreiging voor onze voorouders van cruciaal belang was om te overleven. Dat is de reden waarom onze hersenen vandaag de dag inherent problematisch en moeilijk te beheersen zijn. Veel mensen lijden bijvoorbeeld aan angst en overmatige bezorgdheid omdat hun geest verschillende manieren “ronddraait” waarop iets mis kan gaan. Emotionele reacties kunnen verwarrend en tegenstrijdig zijn. Het menselijk brein heeft een verbazingwekkend vermogen om onze persoonlijke ervaringen, emoties en reacties te becommentariëren, te beoordelen en te evalueren. We hebben zelfbewustzijn dat ons ertoe kan brengen te oordelen over de manier waarop we denken en voelen. Maar als we het van naderbij bekijken - hebben we werkelijk schuld aan wat we denken en hoe we ons voelen?

Hebben we zelf gekozen of we geboren worden en waar we geboren worden? Wat voor genen zullen we hebben? Hebben wij gekozen hoe het menselijk brein is geëvolueerd? Kozen wij ons basistemperament en de emoties die wij ervaren? Kozen wij ons lichaam, onze menselijke basisverlangens, verlangens en behoeften? Kozen wij de ervaringen die wij in onze vroege kinderjaren hebben opgedaan? We hebben onszelf hier gewoon ‘gevonden’, in de loop van ons leven; we voelen, willen en hebben dingen nodig die we niet hebben gekozen om te voelen, willen en hebben. Ons leven wordt bepaald door de loterij van onze genetica en de situaties die ons overkomen. Opvoeding en cultuur vormen onze waarden, angsten en verlangens. Gebeurtenissen in onze vroege kindertijd, waar we geen controle over hadden, hebben onze manier van het ervaren van onszelf, andere mensen en de wereld gevormd. Veel delen van ons leven zijn niet onze keuze. De conclusie van al deze overpeinzingen is deze: Het is niet onze schuld dat het leven moeilijk is en dat het moeilijk is om onze eigen geest en emoties te beheersen.

Zelfcompassie is het vermogen om ons eigen lijden op te merken, moeilijke omstandigheden, en te reageren met liefde en begrip voor onszelf. We hebben geen schuld aan de kaarten die ons worden aangereikt, maar we zijn wel verantwoordelijk voor hoe we ze spelen. Een compassievolle houding is een gezonde houding die ons helpt de uitdagingen van het leven aan te gaan en te reageren op de eisen van de omgeving. Compassiegerichte therapie (CFT) is een therapeutische benadering die gebaseerd is op het opbouwen van zo’n gezonde kijk op onszelf, en onderzoek bewijst het succes ervan bij de behandeling van verschillende psychologische moeilijkheden.

Zelf-compassie is eenvoudigweg compassie die naar binnen is gericht. Net zoals we mededogen kunnen voelen voor het lijden van anderen, kunnen we mededogen naar onszelf uitstrekken wanneer wij degene zijn die lijden, ongeacht of het lijden een gevolg is van onze eigen fouten, mislukkingen of persoonlijke onvolkomenheden. Zelfcompassie houdt dus in dat we accepteren getroffen te worden door ons eigen lijden en dat we er open over zijn en het niet uit de weg gaan of ons ervan afsluiten, dat we de hand reiken om ons eigen lijden te verlichten en onszelf met vriendelijkheid te genezen. Zelfcompassie houdt ook in dat we onze pijn, onvolkomenheden en mislukkingen niet-oordelend tegemoet treden, zodat onze ervaring gezien zal worden als onderdeel van de grotere menselijke ervaring. (Neff & Germer 2017)

Hoe ontwikkel je zelfcompassie?

We beginnen met het ontwikkelen van zelfcompassie door onszelf beter te leren kennen. Door ons te realiseren hoe bepaalde genen en levenservaringen onze gedachten en emoties hebben gevormd, krijgen we een nieuw perspectief op onszelf en onze innerlijke ervaringen. We beginnen steeds dieper te begrijpen dat we geen schuld hebben aan de manier waarop we geconditioneerd zijn. We kunnen onszelf afvragen: welke versie van mezelf wil ik nu ontwikkelen? Wil ik doorgaan met mezelf te bekritisieren en te ondermijnen of wil ik leren om met liefde en begrip op mezelf te reageren? Na dit theoretische inzicht en het besluit dat we een gezonde relatie met onszelf willen ontwikkelen, volgt de praktijk in het dagelijks leven.

Wanneer je overweldigd wordt door zware gedachten en gevoelens, pas dan de 3-stappen regel toe:

1. Merk op wat er gebeurt - dit is een stap die voor de hand lijkt te liggen, maar het is juist de belangrijkste stap die leidt tot gezondere manieren van coping. Het is belangrijk om op te merken dat we verdrietig, boos of bang zijn, zodat we goed kunnen reageren. Het kan veel helpen als je bij deze stap je hand op je hart legt. Merk op hoe dit gevoel zich in je lichaam manifesteert, welke gedachten er in je hoofd rondspoken. Op deze manier doe je een stapje terug en vertraag je je eigen automatische (meestal nutteloze) reactie.
2. Onthoud dat het een menselijk ongeluk is - op dit moment voelen honderdduizenden mensen op aarde zich zo. Zo is het menselijk leven, vol ups en downs. Er is niets mis met zware gedachten en gevoelens; het zijn normale menselijke ervaringen.
3. Reageer met liefde en geef jezelf wat je nodig hebt - de bijzonderheden van deze stap hangen af van de situatie waarin je je bevindt en wat je nodig hebt. Het is belangrijk dat er bewustzijn is in je reactie op de situatie, in plaats van automatisch te reageren.

Beetje bij beetje, door deze 3 stappen toe te passen, zullen we een gezonde relatie ontwikkelen met onszelf en onze eigen gedachten en gevoelens. Door liefde en begrip voor onszelf te ontwikkelen, zullen we andere mensen beter begrijpen, zullen we meer bereid zijn te vergeven en nog meer liefde aan anderen te geven. Stel je eens voor hoe de wereld eruit zou zien als alle mensen 10 minuten per dag zouden nemen om zichzelf beter te leren kennen en begrijpen. Zoals Pierre Corneille zei: "Zelf-liefde is de basis van alle andere liefde."

### **Voordelen van het gebruik van zelf-compassie:**

✓ vermindert negatieve emoties ten opzichte van jezelf, inclusief:

- onwaardigheid
- zelftwijfel
- oordeel
- woede
- zelfkritiek

## HAND-OUT: Het identificeren van de 3 zones: comfort zone, zelfzorg zone en overweldigde zone<sup>27</sup>

Een gevoel van overweldiging ziet er voor ieder van ons heel anders uit. Hoe het op ons inwerkt, hangt sterk af van wat we in ons leven meemaken, en ook van onze vroegere levenservaringen. Als we bijvoorbeeld veel trauma's in ons leven hebben gehad, kan dit van grote invloed zijn op hoe we reageren op ons gevoel van overweldiging. Interessant is dat sommige mensen met een geschiedenis van traumatische gebeurtenissen zichzelf zien als groot in crisis. Ze gaan in de "do-do go-go" modus, doen vrijwel alles anders dan daadwerkelijk stoppen en erkennen hoe ze zich voelen. Andere mensen gaan volledig op slot, wanneer het lijkt alsof er absoluut niets mogelijk is, van tanden poetsen en jezelf voedzaam voeden, tot het sms-en en bellen van familie en vrienden.

### Comfortzone

Over het algemeen raken we overspoeld als we geconfronteerd worden met problemen die te groot lijken of waar we niet mee om kunnen gaan, of als we een intense emotie ervaren die we niet aankunnen. Het is belangrijk om te erkennen dat ongewenste emoties, zoals stress, uiterst positieve invloeden op ons leven kunnen hebben. We moeten absoluut situaties en taken tegenkomen die op zijn minst buiten onze comfortzone lijken te liggen. Dit is waar groei plaatsvindt. Zonder stress zouden we zeer saaie en onbewogen levens leiden.

Comfortabel blijven is statisch blijven. Als je niet doorbreekt wat je gewoonlijk doet, houd je de mogelijkheid voor zinvolle verandering in je leven tegen. Voor beheersbare verandering moeten we leren om voorzichtig de grenzen van onze comfortzone te verleggen, met behulp van de Kleine benadering. Wij zijn van nature alles of niets wezens. De meesten van ons hebben de neiging om ofwel ons leven uit te stellen, ofwel het leven in een tempo te laten verlopen dat onbeheersbaar is en op de lange termijn niet vol te houden.

### Zelfzorg Zone

Net zoals er geen positieve groei kan worden ervaren zonder ons buiten de comfortzone te wagen, is het ook zo dat als we ons er te snel te ver buiten begeven, we ons ook buiten onze zelfzorgzone kunnen begeven, waardoor we het potentieel voor duurzame verandering verliezen. Als we echter binnen de zelfzorgzone blijven, kunnen we ons leven op ongelooflijk positieve manieren veranderen. We beginnen anders te reageren in relaties. We ontdekken dat we tot meer in staat zijn dan we ooit voor mogelijk hielden.

De zelfzorgzone bestaat uit twee belangrijke componenten: a) kleine stappen nemen die op lange termijn haalbaar zijn en b) momenten in je dag inbouwen die je voeden en verzorgen. Elke actie die we ondernemen of vermijden heeft een impact. Sommige acties voeden en voeden ons en andere putten ons uit. Wat je voedt en voedt zal afhangen van je persoonlijkheid en hoe introvert of extravert je bent.

We hebben allemaal een bepaalde hoeveelheid voedende activiteiten nodig waarbij anderen betrokken zijn, zoals vrienden ontmoeten of interactieve hobby's beoefenen. Maar we hebben evenzeer behoefte aan verzorgende activiteiten in ons leven die ons een gevoel van rust en eenzaamheid geven. Daarom is het van cruciaal belang dat u zowel introverte als extraverte zelfzorgactiviteiten met elkaar in evenwicht brengt.

### Overweldigde Zone

Bij het zoeken naar verandering, komen veel mensen in de problemen door te proberen te ver buiten hun comfortzone te breken, zodat ze ook buiten hun zelfzorgzone komen. Als je problemen hebt om je behoeften te laten gelden, zal het hoogstwaarschijnlijk buiten je zelfzorgzone liggen om het iedereen te gaan vertellen elke keer als ze je lastig vallen.

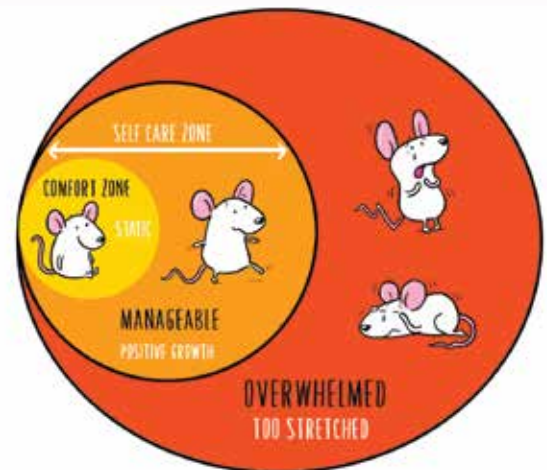
Als het opkomen voor je behoeften een probleem voor je is, dan bestaat je comfortzone uit een heleboel

<sup>27</sup> Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much. Macmillan Publishers.

kleine handelingen rond het onderdrukken van je gevoelens en behoeften en anderen voor jou laten gaan. Onze waarden verbinden ons met wat belangrijk is in ons leven. Onze waarden moeten altijd onze gids zijn. Waarden zijn in wezen de kleine blokken die, wanneer ze worden omgezet in, in de loop van de tijd opbouwen tot een leven dat je echt wilt en verlangt. Wanneer we niet verbonden zijn met onze waarden of er niet naar leven, stapelen deze kleine blokjes zich na verloop van tijd op om een leven te creëren dat geen voldoening schenkt, en geen gevoel van doel en richting heeft.

Soms lijken onze waarden erg op die van onze familie en vrienden, en soms kunnen ze radicaal anders zijn. Het kan nuttiger zijn om jezelf een aantal praktische vragen te stellen over waardevolle gebieden in je leven, zoals relaties, gezondheid en persoonlijke groei, doel en bijdrage en recreatie.

## HAND-OUT EN MOBIELE APP ACTIVITEIT: Kleine stappen nemen om je comfort zone uit te breiden<sup>28</sup>



Bepaal uw comfortzone

Schrijf drie acties op die je onderneemt om jezelf in je comfortzone te houden. Dat kunnen dingen zijn als binnen blijven in plaats van uit te gaan, of een bepaalde taak vermijden waarvan je weet dat die gedaan moet worden, maar waar je maar niet aan toe lijkt te komen.

Identificeer uw zelfzorg acties

Schrijf drie acties op die je buiten je comfortzone brengen, maar die toch klein en beheersbaar genoeg zijn om binnen je zelfzorgzone te vallen.

Identificeer het punt waarop u overweldigd raakt

Schrijf het gedrag op waar je je mee inlaat, de moeilijke gedachten en de emotionele uitdagingen van je ervaring wanneer je merkt dat je te ver wordt opgerekt.

<sup>28</sup> Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much. Macmillan Publishers. Illustratie door de Act Auntie - <https://www.facebook.com/ACTAuntie>

## HAND-OUT: Metta Meditatie<sup>29</sup>

Metta meditatie is een vorm van boeddhistische meditatie. In het Pali - een taal die nauw verwant is aan het Sanskriet en gesproken wordt in Noord-India - betekent “metta” positieve energie en vriendelijkheid jegens anderen.

De praktijk is ook bekend als liefdevolle-vriendelijkheid meditatie.

Het doel van metta meditatie is het cultiveren van vriendelijkheid voor alle wezens, inclusief jezelf en anderen:

- familie
- vrienden
- buren
- kennissen
- moeilijke mensen in uw leven
- dieren

De belangrijkste techniek van metta meditatie is het reciteren van positieve zinnen naar jezelf en deze wezens.

Net als andere vormen van meditatie is de beoefening goed voor de mentale, emotionele en fysieke gezondheid. Het is vooral nuttig voor het verminderen van negatieve emoties ten opzichte van jezelf en andere mensen.

### Wat je moet weten over metta meditatie

Metta meditatie is een traditionele boeddhistische praktijk. Het wordt al duizenden jaren gebruikt.

Verschillende tradities benaderen de beoefening op verschillende manieren. Echter, alle vormen van metta meditatie hebben als gemeenschappelijk doel het ontwikkelen van onvoorwaardelijke positieve emoties ten opzichte van alle wezens.

Dit omvat gevoelens van:

- vreugde
- vertrouwen
- liefde
- dankbaarheid
- geluk
- waardering
- mededogen

Om deze emoties te cultiveren, zeg je in stilte zinnen op tegen jezelf en anderen. Deze zinnen zijn bedoeld om vriendelijke intenties uit te drukken.

Enkele voorbeelden van metta meditatie zinnen zijn:

- “Moge ik veilig, vredig en vrij van lijden zijn.”
- “Moge ik gelukkig zijn. Moge ik gezond zijn.”
- “Moge je sterk en zelfverzekerd zijn.”

Het is belangrijk om elke zin met aandacht te herhalen. Dit helpt je te focussen op de zin en de bijbehorende emoties..

<sup>29</sup> Kirsten Nuenz: <https://www.healthline.com/health/metta-meditation>



Wat zijn de voordelen?

Een regelmatige metta meditatie beoefening kan heilzaam zijn voor zowel je geest als je lichaam. Laten we een aantal van deze voordelen nader bekijken.

### **1. Bevordert zelfcompassie**

Aangezien metta meditatie het reciteren van vriendelijke zinnen naar jezelf inhoudt, kan het een gevoel van zelf-mededogen bevorderen.

Zelf-mededogen kan ook negatieve emoties ten opzichte van jezelf verminderen, waaronder:

- onwaardigheid
- zelftwijfel
- oordeel
- woede
- zelfkritiek

Deze voordelen werden waargenomen in een kleine studie uit 2014. Deelnemers die metta meditatie beoefenden werden minder kritisch naar zichzelf dan degenen die deze beoefening niet gebruikten. Een andere studie uit 2013 vond dat routinematige metta-meditatie het vermogen had om zelfcompassie en mindfulness te vergroten bij mensen met een posttraumatische stressstoornis (PTSD). Deze effecten hielpen de PTSS-symptomen te verminderen.

### **2. Vermindert stress en angst**

Volgens onderzoek uit 2013 kan mindfulness meditatie angstsymptomen aanzienlijk verminderen.

Daarnaast heeft klinisch bewijs aangetoond dat mindfulness meditatie, wanneer regelmatig beoefend, ook de ontstekingsreactie kan verminderen die wordt veroorzaakt door stress.

Metta meditatie kan dit volgens meditatie beoefenaars nog verder brengen. Als je zelfcompassie ontwikkelt, zie je jezelf in een positiever licht. Dit bevordert emoties zoals liefde en dankbaarheid.

Deze emoties kunnen je niveau van levenstevredenheid verhogen, waardoor stress en angst afnemen.

### **3. Vermindert fysieke pijn**

Er is enig bewijs dat metta meditatie sommige soorten fysieke pijn kan verminderen.

In een oudere studie uit 2005, verminderde de beoefening aanhoudende pijn in de onderrug.

Een onderzoek uit 2014 vond een vergelijkbaar effect bij mensen met frequente migraineaanvallen. De onderzoekers in beide studies schreven de lagere pijnniveaus toe aan het stressverlagende effect van metta-meditatie. Emotionele stress kan lichamelijke pijn immers verergeren.

### **4. Verbetert de levensduur**

Telomeren zijn DNA-structuren aan de uiteinden van elk chromosoom. Ze werken om genetische informatie te beschermen.

Als we ouder worden, worden onze telomeren van nature korter. Chronische stress kan dit proces versnellen, wat leidt tot snellere biologische veroudering.

Stressverlagende activiteiten, zoals metta meditatie, kunnen dit effect verzachten. Een kleine studie uit 2013 ontdekte dat metta meditatie geassocieerd is met een langere telomeerlengte. De onderzoekers speculeerden dat de beoefening zou kunnen helpen de levensduur te verbeteren.

## 5. Verbetert sociale connecties

Metta meditatie kan ook zorgen voor sterkere sociale relaties.

Nadat je vriendelijke zinnen tegen jezelf hebt gereciteerd, breid je die vriendelijkheid uit naar andere mensen. Dit stelt je in staat mededogen en empathie naar hen te tonen.

Het moedigt je ook aan om aan anderen te denken en te herkennen hoe ze je laten voelen.

Bovendien, als je eigenliefde ontwikkelt, zul je minder snel negatief naar jezelf kijken. Dit maakt het gemakkelijker om ruimte voor anderen te houden, wat meer positieve verbindingen kan cultiveren.

### Hoe doe je dat?

Je hebt geen speciale apparatuur of uitrusting nodig om te beginnen met metta meditatie.

Een andere bonus is dat je het kunt doen waar je maar wilt - in een rustige hoek van je huis, buiten in een tuin, of zelfs aan je bureau. Probeer een plek te kiezen waar je het minst snel wordt afgeleid, en volg dan deze stappen:

1. Ga in een comfortabele houding zitten. Sluit uw ogen. Adem langzaam en diep in door uw neus en blijf diep ademhalen.
2. Concentreer u op uw ademhaling. Stel je voor dat je adem door je lichaam gaat. Concentreer je op je hart.
3. Kies een vriendelijke, positieve zin. Zeg de zin in stilte op en richt hem op jezelf. Je kunt zeggen, "Moge ik gelukkig zijn. Moge ik veilig zijn. Moge ik vrede vinden."
4. Herhaal de zin langzaam. Erken de betekenis en hoe het je laat voelen. Als je afgeleid wordt, veroordeel jezelf dan niet. Keer gewoon terug naar de zin en blijf hem herhalen.
5. Denk nu aan je vrienden en familie. Je kunt denken aan een specifiek persoon of aan een groep mensen. Herhaal de zin voor hen, "Moge je gelukkig zijn. Moge je veilig zijn. Moge je vrede vinden." Nogmaals, herken de betekenis en hoe je je voelt.
6. Ga door met het opzeggen van de zin aan anderen, inclusief burens, kennissen, en moeilijke personen. Erken uw emoties, zelfs als ze negatief zijn. Herhaal de zin totdat je medelevende gevoelens ervaart.

Sommige mensen gebruiken visuele beelden terwijl ze elke zin reciteren. Je kunt je bijvoorbeeld voorstellen dat er licht uit je hart straalt of uit de persoon aan wie je denkt.

Je kunt ook de zin veranderen gedurende de oefening.

### Tips voor beginners

Als meditatie nieuw voor je is, kan het intimiderend lijken. Uw eerste paar sessies kunnen ook onproductief aanvoelen. Houd echter in gedachten dat het tijd kost om de beoogde effecten te bereiken.

Overweeg deze tips voor beginners:

- Wees geduldig. Verwacht geen onmiddellijk resultaat. Meditatie is een praktijk die bedoeld is om te evolueren.
- Laat perfectie los. Je gedachten zullen waarschijnlijk afdwalen, dus maak je geen zorgen dat je afgeleid wordt. Erken gewoon dat dit normaal is. Probeer je te concentreren op het huidige moment in plaats van op de mogelijke resultaten.
- Vermijd het veroordelen van jezelf. Wanneer je afgeleid wordt, vermijd dan kritiek op jezelf. Erken de afleiding en keer voorzichtig terug naar de beoefening.
- Experimenteer. Meditatie kan op elke plaats of in elke houding gedaan worden, en op elk tijdstip dat voor jou het beste werkt. Probeer te mediteren op verschillende plaatsen en in verschillende houdingen en op verschillende tijdstippen van de dag om uit te vinden wat voor jou het beste werkt.

### De bottom line

Tijdens de metta meditatie reciteer je positieve zinnen naar jezelf en andere mensen. De oefening heeft als doel een mentale toestand van vriendelijkheid, liefde en mededogen te bevorderen.

Wanneer metta meditatie regelmatig wordt beoefend, kan het helpen negatieve emoties ten opzichte van jezelf en anderen te minimaliseren. Net als andere vormen van mindfulness meditatie, kan het ook stress en fysieke pijn verminderen.

Als je metta meditatie wilt proberen, wees dan geduldig en sta open voor de ervaring. Het beoefenen van een paar minuten per dag kan helpen om na verloop van tijd een verschil te maken.

## MOBIELE APP ACTIVITEIT EN SCRIPT: Metta meditatie - Zelf Mededogen Ademhalingsoefening<sup>30</sup>

Zoals voorheen, en als je bereid bent, wil ik je uitnodigen om een zelfmededogen ademhalingsoefening te doen.

Kun je je ogen sluiten of je blik naar beneden richten

Neem een paar momenten om je te nestelen in het ritme van je eigen ademhaling.....

Kun je voor een moment denken aan iemand die belangrijk voor je is (dit kan je cliënt zijn of echt elke persoon die belangrijk voor je is).

Stel je hen volledig voor - alle goede dingen, en ook de minder goede dingen, de irritante dingen...

Terwijl je ze nu voor je ziet, stuur je ze goodwill en vriendelijkheid. Zeg in je hoofd, terwijl je je deze persoon voorstelt, deze woorden of iets soortgelijks dat voor jou goed voelt...

Moge je veilig zijn. Moge je vredig zijn. Moge je gezond zijn.

Moge je lief zijn voor jezelf. Moge je jezelf accepteren zoals je bent (herhaal).

En als deze persoon een moeilijke tijd doormaakt, kun je aan het eind van elke lofprijzing iets toevoegen als "zo mogelijk" - oftewel, moge je zo veilig en vredig mogelijk zijn, moge je zo gezond mogelijk zijn

Kom echt in contact met je gevoelens van zorg, bezorgdheid en vriendelijkheid voor deze persoon...

Stel je nu voor dat je in de aanwezigheid van deze persoon bent.

Herhaal deze zinnen als je jezelf daar ziet met hen...

Mogen we veilig zijn. Mogen we vredig zijn. Mogen we lief zijn voor onszelf.

Mogen we onszelf accepteren zoals we zijn.

Merk op hoe veilig je je voelt bij deze persoon, hoeveel je om hem geeft - hoeveel hij om jou geeft.

Richt nu je aandacht op jezelf. Onthoud dat ook jij zorgzaamheid, vriendelijkheid en liefde verdient.

Terwijl je over deze dingen nadenkt, sta jezelf toe om een aspect van jezelf voor de geest te halen, een fout die je gemaakt hebt, die je dwars zit.

Iets waar je jezelf misschien voor bekritiseert, of waardoor je je op de een of andere manier ontoereikend voelt. Probeer in contact te komen met je gevoelens daarover - verdrietig, bang, geïsoleerd, ontoereikend - hoe heb je je gevoeld als je hieraan dacht?

Waar voel je dit in je lichaam?

Beklemming in de keel? Zwaarte in het hart? Spanning in de schouders?

30 Adapted from Dr. Sarah Cassidy

Kijk of je kunt toestaan dat ze er zijn, als natuurlijke gevoelens die opkomen als we over onszelf oordelen. Kom in contact met hoeveel lijden veroorzaakt wordt door onze zelfveroordelingen of gevoelens dat we niet goed genoeg zijn.

Soms wordt ons grootste lijden door onszelf veroorzaakt, door te worstelen met overtuigingen dat we perfect moeten zijn.

Kijk of je in contact kunt komen met de persoon die deze moeilijke dingen op dit moment voelt.

En herhaal dan deze zin in stilte voor jezelf of in je hoofd: Moge ik veilig zijn. Moge ik vredig zijn. Mag ik aardig zijn voor mezelf. Mag ik mezelf accepteren zoals ik ben.

Als je dat moeilijk vindt, probeer dan je hand zachtjes op je hart te leggen, en voel de warmte daar, misschien merk je het stijgen en dalen van je ademhaling op.

Als je wordt afgeleid, is dat prima - maak daar ook ruimte voor - en als je er klaar voor bent, kom dan terug naar de zinnen, en de onderliggende wens voor goodwill, en de intentie achter de woorden.

Onthoud dat iedereen in hetzelfde schuitje zit.

Iedereen voelt zich op de een of andere manier ontoereikend, of vindt dat hij gefaald heeft.

Dit is de menselijke conditie.

Laat tenslotte deze ervaring los en keer langzaam, als je er klaar voor bent, zachtjes terug naar de kamer



## HAND-OUT: Schrijf jezelf een brief<sup>31</sup>

### Deel één: Door welke onvolkomenheden voel je je ontoereikend?

Iedereen heeft wel iets aan zichzelf dat hij niet leuk vindt; iets waardoor hij zich schaamt, onzeker voelt, of niet “goed genoeg”. Het is menselijk om onvolmaakt te zijn, en gevoelens van falen en ontoereikendheid maken deel uit van de ervaring van een mensenleven. Probeer te schrijven over een probleem dat je hebt die de neiging om je ontoereikend of slecht voelen over jezelf (fysieke verschijning, werk of relatie problemen ...) Welke emoties opkomen voor jou als je denkt over dit aspect van jezelf? Probeer je emoties te voelen precies zoals ze zijn - niet meer, niet minder - en schrijf er dan over.

### Deel twee: schrijf een brief aan jezelf vanuit het perspectief van een onvoorwaardelijk liefhebbende denkbeeldige vriend

Denk nu aan een denkbeeldige vriend die onvoorwaardelijk liefhebbend, accepterend, aardig en meelevend is. Stel je voor dat deze vriend al je sterke en al je zwakke punten kan zien, inclusief het aspect van jezelf waarover je zojuist hebt geschreven. Denk na over wat deze vriend voor je voelt, en hoe je geliefd bent en geaccepteerd wordt precies zoals je bent, met al je zeer menselijke onvolkomenheden. Deze vriend erkent de grenzen van de menselijke natuur, en is vriendelijk en vergevingsgezind jegens jou. In zijn/haar grote wijsheid begrijpt deze vriend je levensgeschiedenis en de miljoenen dingen die in je leven zijn gebeurd om je te maken zoals je op dit moment bent. Jouw specifieke ontoereikendheid is verbonden met zoveel dingen die je niet per se gekozen hebt: je genen, je familiegeschiedenis, levensomstandigheden - dingen die buiten jouw controle lagen.

Schrijf een brief aan jezelf vanuit het perspectief van deze denkbeeldige vriend - en concentreer je daarbij op de vermeende onvolkomenheid waarvoor je geneigd bent jezelf te veroordelen. Wat zou deze vriend tegen je zeggen over je “tekortkoming” vanuit het perspectief van onbegrensd mededogen? Hoe zou deze vriend het diepe mededogen overbrengen dat hij/zij voor je voelt, vooral voor de pijn die je voelt wanneer je jezelf zo hard beoordeelt? Wat zou deze vriend schrijven om je eraan te herinneren dat je ook maar een mens bent, dat alle mensen zowel sterke als zwakke punten hebben? En als je denkt dat deze vriend mogelijke veranderingen zou suggereren die je zou moeten maken, hoe zouden deze suggesties gevoelens van onvoorwaardelijk begrip en mededogen belichamen? Als je vanuit het perspectief van deze denkbeeldige vriend aan jezelf schrijft, probeer dan je brief te doordrenken met een sterk gevoel van zijn/haar acceptatie, vriendelijkheid, zorgzaamheid, en verlangen naar jouw gezondheid en geluk.

### Deel drie: Voel het medeleven terwijl het je kalmeert en troost

Leg de brief na het schrijven even neer. Kom dan terug en lees hem opnieuw, waarbij je de woorden goed laat bezinken. Voel het mededogen terwijl het in je stroomt, het verzacht en troost je als een koel briesje op een warme dag. Liefde, verbinding en acceptatie zijn je geboorterecht. Om ze op te eisen hoef je alleen maar in jezelf te kijken.

31 Adapted from Dr. Kristin Neff: <https://self-compassion.org/exercise-3-exploring-self-compassion-writing/#>



## HAND-OUT: AAQ-II vragenlijst<sup>32</sup>

### AAQ-II

Hieronder vindt je een lijst met uitspraken. Geef aan hoe waar elke bewering voor je is door gebruik te maken van de onderstaande schaal om jouw keuze in te vullen.

1	2	3	4	5	6	7
Nooit waar	Bijna nooit	Niet vaak waar	Soms waar	Vaak waar	Bijna altijd waar	Altijd waar

1.	Mijn pijnlijke ervaringen en herinneringen maken het moeilijk voor mij om een leven te leiden dat ik zou waarderen.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Ik ben bang voor mijn gevoelens.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Ik maak me zorgen over het feit dat ik mijn zorgen en gevoelens niet kan beheersen.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Mijn pijnlijke herinneringen verhinderen mij een bevredigend leven te leiden.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Emoties veroorzaken problemen in mijn leven.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Het lijkt alsof de meeste mensen beter met hun leven omgaan dan ik.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Zorgen staan mijn succes in de weg.	1	2	3	4	5	6	7
<b>TOTAL:</b>								

<sup>32</sup> Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (in press). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. Behavior Therapy

## MOBIELE APP ACTIVITEIT - Psychologische Flexibiliteitsbeoordeling<sup>33</sup>

### 1. Bewustwording van het huidige moment

Je kunt leren hoe je weer contact kunt maken met het huidige moment, waardoor je een meer flexibele, wijze en compassievolle denker zult worden.

Ben je helemaal verloren in je gedachten over dingen die gebeurd zijn of dingen die zouden kunnen gebeuren? Dingen die je hebt gedaan, of dingen die je moet of wilt doen?

Schrijf hier je aantekeningen en overpeinzingen.

---



---

### 2. Openheid voor nieuwe ervaringen

Je kunt leren hoe je uit de denk- en emotionele valkuilen kunt breken en in plaats daarvan je gedachten en emoties op een behulpzame en effectieve manier kunt observeren.

Wordt je zo verblind door je gedachten en gevoelens dat ze overweldigend worden?

Schrijf hier je aantekeningen en overpeinzingen.

---



---

### 3. Verbondenheid met wat belangrijk is

Je kunt leren hoe je je kunt verbinden met wat echt belangrijk voor je is en waar je in je leven voor wilt gaan, zodat deze kernwaarden een opeenvolging van kleine acties kunnen sturen die zich in de loop van de tijd opbouwen om de loop van je leven radicaal te veranderen.

Ren je van het ene ding naar het andere, of denk je er altijd over om iets anders en zinvols te doen, maar kom je er nooit aan toe om het te doen?

Schrijf hier je aantekeningen en overpeinzingen.

---



---

<sup>33</sup> Leonard-Curtin, A., Leonard-Curtin, T. (2020). *The Power of Small: Making Tiny Changes When Everything Feels Too Much*. Macmillan Publishers.

## EXTRA OEFENING HANDOUT: Mededogen vs. Over-identificatie<sup>34</sup>

Wanneer we over-identificeren, voelen we iemands emoties tot op het punt dat we ons eigen perspectief verliezen, grenzen vervagen en ervoor zorgen dat we niet meer kunnen scheiden wie we zijn en wie iemand anders is.

Hier zijn wat scenario's:

- Je vriendin, Myra, heeft het net uitgemaakt met haar vriendin. Je nodigt Myra uit om bij jou thuis tijd te besteden. Myra besteed zoveel tijd bij je thuis dat het problemen met schoolwerk begint te vormen. Je klaagt tegen je vrienden over het feit dat ze jou van alles opdringt, maar je zegt niets tegen Myra, omdat je denkt dat zij er net zo kapot van zou zijn als jij als jullie van rol zouden verwisselen. Vrienden stellen voor dat je met Myra praat, maar je weigert omdat je zo begaan bent met haar gevoelens dat je die van jezelf negeert.
- Je bent er net achter gekomen dat de moeder van je schoolvriendin Lucy gezondheidsproblemen heeft en dat je vriendin niet weet hoe ze haar moeder moet helpen. Jouw moeder had ook gezondheidsproblemen en jij was haar enige verzorger, want je zussen en broers deden weinig om haar te helpen. Je begint meer tijd te besteden aan het ontlasten van Lucy en het verzorgen van haar moeder dan aan je eigen gezin. Je hebt geen tijd meer om te studeren, dus je cijfers verslechteren, wat je ouders van streek maakt omdat ze bang zijn dat je je niet naar een goede school kan gaan. Je kunt jezelf er niet van weerhouden om Lucy te helpen voor haar moeder te zorgen, ook al voel je je slecht over je cijfers en je ouders die aan het kortste eind trekken.

In beide situaties ben je je gevoel van eigenwaarde en je eigen behoeften kwijt. In beide gevallen weet je niet echt wat de ander voelt. Als je met Myra praat, kan het zijn dat ze zegt dat ze het prima vond om te blijven omdat jij nooit iets anders hebt gezegd. Als je met Sue praat, kan het zijn dat ze zich vreselijk schuldig voelt omdat ze je zoveel heeft laten doen, maar dat ze niets wilde zeggen omdat het dan zou lijken alsof ze je vrijgevigheid niet waardeerde.

Als we ons te veel met mensen identificeren, verliezen we elk gevoel voor rationaliteit, proportie en perspectief. We brengen onszelf in gevaar omdat we geen duidelijke eigen stem hebben om ons te leiden. Als je geneigd bent tot over-identificatie en meestal een prijs betaalt door mensen die je kwetsen of misbruik van je maken, let dan goed op hoe vaak en sterk je jezelf in iemands schoenen schuift en jezelf verliest in het proces.

Je kunt empathie, sympathie en diep medeleven voor anderen voelen zonder jezelf te laten mishandelen en afstand te doen van je vermogen om grenzen te stellen. Wanneer je de drang hebt om mensen te helpen, neem dan even de tijd om te onderzoeken of je ongezonde over-identificatie voelt of gezonde compassie voor hen.

<sup>34</sup> Karen R. Koeging: <https://www.karenkoenig.com/blog/don-t-confuse-compassion-with-over-identification>

## EXTRA OEFENING: Helende hand<sup>35</sup>

Een gemakkelijke manier om jezelf te kalmeren en te troosten als je je slecht voelt, is jezelf een zachte knuffel of streling te geven, of gewoon je hand op je hart te leggen en de warmte van je hand te voelen. Het kan in het begin ongemakkelijk of gênant aanvoelen, maar je lichaam weet dat niet. Het reageert gewoon op het fysieke gebaar van warmte en zorg, net zoals een baby reageert op het feit dat hij in de armen van zijn moeder wordt geknuffeld. Onze huid is een ongelooflijk gevoelig orgaan. Onderzoek wijst uit dat lichamelijke aanraking oxytocine vrijmaakt, een gevoel van veiligheid geeft, verontrustende emoties verzacht en cardiovasculaire stress kalmeert. Dus waarom zou je het niet proberen?

Als je merkt dat je je gespannen, overstuur, verdrietig of zelfkritisch voelt, probeer dan je arm of gezicht te strelen, of wieg zachtjes met je lichaam. Het is belangrijk dat je een duidelijk gebaar maakt dat gevoelens van liefde, zorg en tederheid overbrengt. Als er andere mensen in de buurt zijn, kan je je armen over elkaar vouwen en jezelf zachtjes troostend aanraken. Je kunt je ook gewoon voorstellen dat je jezelf omhelst of streelt als je het eigenlijke fysieke gebaar niet kunt maken.

Probeer tijdens moeilijke periodes meerdere keren per dag, gedurende een periode van minstens een week, je huid te strelen of je hand over je hart te leggen.

### Hand-op-Hart

- Wanneer je merkt dat je onder stress staat, haal dan 2-3 keer diep en bevredigend adem.
- Leg je hand zachtjes op je hart en voel de zachte druk en de warmte van je hand. Als je wilt, leg dan beide handen op je borstkas, waarbij je het verschil tussen één en twee handen opmerkt.
- Voel de aanraking van je hand op je borstkas. Als je wilt, kun je kleine cirkels maken met je hand op je borstkas.
- Voel het natuurlijke stijgen en dalen van je borstkas als je inademt en als je uitademt.
- Blijf zo lang bij het gevoel als je wilt.

Hopelijk begin je de gewoonte te ontwikkelen om jezelf fysiek te troosten wanneer dat nodig is, en maak je optimaal gebruik van deze verrassend eenvoudige en ongecompliceerde manier om aardig voor onszelf te zijn.

<sup>35</sup> Self-Compassion and Mindfulness, The Centre for Mindfulness Studies Toronto, by Patricia Rockman, MD CCFP FCFP & Amy Hurley Psy.D. C Psych 2015, Session I Discovering Self-Compassion <https://pdf4pro.com/view/self-compassion-and-mindfulness-56a584.html>









BetterACT.

