

Huiswerkboek

NEEM JE LEVEN IN EIGEN HANDEN



Inhoudstabel

Inhoudstabel	2
Stap 1: Even stilstaan bij je leven	3
Oefening 1 – Wat wil ik wel/niet in mijn leven?.....	3
Oefening 2 – Wat moet er in jouw biografie staan?	4
Trainen in mindfulness – Audio-oefeningen.....	5
Stap 2: Obstakels bij waardevol leven	6
Oefening 1 – Obstakels voor mijn 'ideale' leven.....	6
Oefening 2 – Mijn persoonlijke monsters.....	7
Trainen in mindfulness – Audio-oefeningen.....	9
Stap 3: Omgaan met obstakels	10
Oefening 1 –Mijn persoonlijke tactieken.....	10
Trainen in mindfulness – Audio-oefeningen.....	11
Stap 4: Omgaan met gedachten	12
Oefening 1 – Defusie verhalen en technieken.....	12
Trainen in mindfulness – Audio-oefeningen.....	16
Stap 5: Zelf als context	17
Trainen in mindfulness – Audio-oefeningen.....	17
Stap 6: Omgaan met emoties	17
Trainen in mindfulness – Audio-oefeningen.....	17
Stap 7: Een zinvol leven uitbouwen	18
Oefening 1 – waarden verhelderen per levensdomein.....	18
Oefening 2 – Van waarden naar doelen	29
Oefening 3 – Een waarde in actie brengen.....	35

Stap 1: Even stilstaan bij je leven

Oefening 1 – Wat wil ik wel/niet in mijn leven?

Vooraleer je met dit traject begint, sta eventjes stil waarom je hieraan begint.

Wat wil ik wel? Wat zijn zaken in mijn leven die ik belangrijk vind?

Wat wil ik niet? Wat zijn obstakels en problemen die mij het leven moeilijk maken? Wat is de reden waarvoor ik hulp zoek?

Wat heb ik reeds geprobeerd om van mijn obstakels/problemen af te geraken? (Zaken zoals: situaties vermijden, afleiding zoeken, ...)

Oefening 2 – Wat moet er in jouw biografie staan?



Stel je voor dat mensen die je graag hebt, besluiten om een boek over jou te schrijven. Wat zou je willen dat deze mensen voor jou schrijven? Hoe wil je gezien of herinnerd worden door deze mensen? Wat is belangrijk voor jou (bvb dat ik een vriend ben waarop men kan bouwen, dat ik een goede moeder ben...)?

Wat ik zou willen dat deze mensen over mij schrijven:

Hoe ik wil gezien en herinnerd worden:

Wat is belangrijk voor mij:

Trainen in mindfulness – Audio-oefeningen

Oefening 1: mindful proeven

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-1zintuigen-proeven

Oefening 2: geluiden waarnemen

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-1zintuigen-geluiden-beginners

Stap 2: Obstakels bij waardevol leven

Oefening 1 – Obstakels voor mijn 'ideale' leven

Je hebt misschien al gemerkt dat het niet zo gemakkelijk is om ons leven waardevol in te vullen.

Er lijkt bovendien vaak een verschil te zijn tussen hoe we willen leven, en hoe we *op dit moment* leven.

Een heleboel obstakels of 'monsters' maken ons het leven moeilijk en houden ons tegen om de richting uit te gaan die we willen uitgaan.

Sta even stil bij wat jouw 'monsters' zijn. Wat staat er jou in de weg om het leven te leven dat je wilt. Dit kan alles zijn, van obstakels in je omgeving, tot lichamelijke klachten, lastige gedachten of gevoelens...

Bijvoorbeeld:

Door mijn nekpijn kan ik niet zorgen voor mijn gezin zoals ik zou willen.

Door mijn angst durf ik niet te gaan winkelen...

Oefening 2 – Mijn persoonlijke monsters

Er zijn soms heel wat obstakels die ons 'ideale' leven in de weg staan. Op veel zaken die buiten ons liggen hebben we weinig invloed. Dit zijn **externe obstakels**. Vaardig leven gaat er echter om hoe we met onze innerlijke obstakels omgaan.



Innerlijke obstakels zijn onze gedachten, emoties, lichaamssensaties, ... die ons ervan weerhouden het leven uit te bouwen die we eigenlijk willen uitbouwen.

Bijvoorbeeld:

- Je wil graag van de drank af, maar als de eenzaamheid van je huis je overvalt, ga je toch op café.
- Je wil graag sociaal contact, maar omdat je vindt dat je te dik bent en je je hiervoor schaamt, ga je toch maar niet mee op uitstap met je vriendinnen.

Noteer hieronder jouw persoonlijke monsters die jouw 'ideale' leven in de weg staan.

Gedachten:

Emoties:

Lichaamssensaties:

Andere monsters:

Meer inspiratie nodig om je innerlijke monsters te ontdekken?



Bespreek deze oefening ook eens met je therapeut om goed zicht te krijgen op de gedachten, emoties en andere zaken die je in de weg staan om een zinvol leven uit te bouwen. Deze oefening is een kruispunt in je proces van vaardig leven. Eens je zicht krijgt op je belangrijkste innerlijke monsters, opent dit deuren om hiermee aan de slag te gaan en je leven te deblokken.

Als je werkelijk een waarde van je in je leven meer ruimte wil geven (in de module 'Leven naar je waarden'), dan komen je innerlijke obstakels wel vanzelf de kop opsteken, zoals je misschien al merkte in de oefening 'een waarde in actie brengen' of 'een actiestap nemen'. Ook de filmpjes 'demonen op de boot', en 'internal hijackers' kunnen je helpen zicht krijgen op de obstakels in jouw leven. In de begeleide audio oefeningen 'passagiers op je bus' en 'demonen op je levensweg', help ik jou om verder op zoek te gaan naar jouw innerlijke obstakels.

Om je meer bewust te worden van je demonen doorheen de dag kan je ook op geregelde tijdstippen of op momenten van stress een drie minuten adempauze inlassen om in contact te komen met je gedachten, gevoelens en lichaamssensaties.

Ook tijdens de meditatie oefeningen uit de modules 'Mindful hier en nu', 'Gedachten' en 'Emoties' kom je ongetwijfeld jezelf en je innerlijke obstakels zoals gedachten en gevoelens of lichamelijke sensaties tegen.

Ook in de zelfreflectie oefeningen uit de modules 'Gedachten' en 'Emoties' of de oefening ontdek je automatische piloot kan je je eigen persoonlijke monstertjes beter leren kennen.

Trainen in mindfulness – Audio-oefeningen

Oefening 1: je hand observeren

www.vaardigleven.be/oefeningen/t-hand-observeren

Oefening 2: mindful kijken

www.vaardigleven.be/oefeningen/t-kijken

Stap 3: Omgaan met obstakels

Oefening 1 –Mijn persoonlijke tactieken

Hoe vecht jij tegen jouw gevoelens en gedachten? Wat zijn jouw strategieën?

Hoe ga je om met die pijnlijke gedachten, emoties en lichaamssensaties die je belemmeren de dingen te doen die je graag wilt doen? **Praat er ook eens over met je therapeut om hier beter zicht op te krijgen.**

Ga je bepaalde situaties vermijden omdat ze moeilijke emoties oproepen of je stress bezorgen? Ga je jezelf op je kop geven omdat je 'foute' gedachten hebt? Ga je jezelf er proberen 'uitdenken' door met je gedachten in het gevecht te gaan? Ga je op café om gevoelens zoals eenzaamheid te verdrinken? Blijf je maar beter thuis, omdat je mensen niet meer vertrouwt of omdat je sociaal angstig bent?



Wat zijn jouw uitgeprobeerde tactieken om met jouw moeilijke gedachten, emoties, en andere persoonlijke monsters om te gaan?

Trainen in mindfulness – Audio-oefeningen

Oefening 1: De ademfocus

[www.vaardigleven.be /oefeningen/m-3ademfocus-beginners](http://www.vaardigleven.be/oefeningen/m-3ademfocus-beginners)

Stap 4: Omgaan met gedachten

Oefening 1 – Defusie verhalen en technieken

We vertellen onszelf de hele dag door verhalen. Verhalen zoals:

- het “ik kan het niet”-verhaal;
- het “ik ben een loser”-verhaal;
- het “ik ga nooit aan een lief geraken”-verhaal ...

Wees deze week opmerkzaam voor de gedachten die je hebt, de verhalen die je jezelf vertelt en benoem ze. Geef je gedachten een titel, zoals je een boek een titel zou geven. Je kan je hiervoor laten inspireren door de oefening [een boek vol gedachten](#).

Schrijf hieronder de verhalen die bij jou vaak terug komen:

Wat is defuseren van gedachten?

Het betekent niet dat we van onze gedachten proberen af te geraken, maar dat we er niet meer mee samenvallen. De gedachten zijn er nog wel, maar we zitten er niet meer midden in. Om het verschil aan den lijve te ondervinden kan je de volgende oefening doen:

- [Een blad voor je ogen houden](#)

In de module '[Gedachten](#)' Krijg je een overzicht van verschillende defusie-technieken die je kan toepassen bij moeilijke gedachten. Ik zet ze hieronder nog eens op een rijtje. Probeer er deze week elke dag eens eentje uit.

[Metaforen:](#)

- Gedachten behandelen als pop-ups
- Gedachten tolereren zoals paparazzi
- Gedachten met gierende banden
- Bewustzijn van je denkbril

Doe-oefeningen:

- Knutselen met gedachten
- Zeg of zing je gedachten luidop
- Oefening per twee: een ommetje met het verstand
- Oefening per drie: het engeltje en het duiveltje

Meditatie-oefeningen:

- Ik heb de gedachte dat: "...".
- Een gedachte zien als een gedachte: "Ik ben een banaan".

Probeer deze week een aantal van deze technieken uit. Noteer hieronder je ervaringen.

Dag 1: uitgete probeerde techniek:

Welk effect had deze techniek op mij?

Dag 2: uitgetebeerde techniek:

Welk effect had deze techniek op mij?

Dag 3: uitgetebeerde techniek:

Welk effect had deze techniek op mij?

Dag 4: uitgetroebete techniek:

Welk effect had deze techniek op mij?

Dag 5: uitgeprobeerde techniek:

Welk effect had deze techniek op mij?

Trainen in mindfulness – Audio-oefeningen

Oefening 1: mediteren met een moeilijke gedachte

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-g-6pomgaan-met-moeilijke-gedachten-mediteren-op

Oefening 2: bladeren op de stroom

www.vaardigleven.be/oefeningen/t-stap-4-bladeren-op-de-stroom

Stap 5: Zelf als context

Trainen in mindfulness – Audio-oefeningen

Oefening 1: je hand observeren en contact maken met het observerende zelf

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-2observerende-zelf

Oefening 2: het observerende zelf

www.vaardigleven.be/oefeningen/t-5-zelf-als-context

Oefening 3: jezelf labelen

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-6observerende-zelf-innerlijke-aspecten

Stap 6: Omgaan met emoties

Trainen in mindfulness – Audio-oefeningen

Oefening: expansie: ademen met emoties

www.vaardigleven.be/oefeningen/t-stap-6-expansie

Stap 7: Een zinvol leven uitbouwen

Oefening 1 – waarden verhelderen per levensdomein



Wat zijn op dit punt in je leven belangrijke ingrediënten? Hoe belangrijk is familie momenteel voor je? Of je werk? Speelt spiritualiteit een rol in je leven? Of hoeveel belang hecht je aan burgerzin? En op welke manier geef je dit invulling? Zijn er bepaalde levensdomeinen die verloren dreigen te gaan in de ratrace van je leven? Welke zaken zouden meer aandacht van je mogen verdienen?

Welke zijn de grote stenen in jouw leven, zoals we zagen in het tekstje [De mensen vroegen aan de wijze...?](#)

We bekijken per levensdomein hoe belangrijk dit voor ons is op dit moment in ons leven en of het wel voldoende aandacht krijgt. Hoe geven we momenteel vorm aan dit levensdomein in ons leven? En hoe tevreden zijn we hier over? Als ik er zo even bewust bij stilsta, op welke manier zou ik dit levensdomein dan graag invulling geven?

Familie:

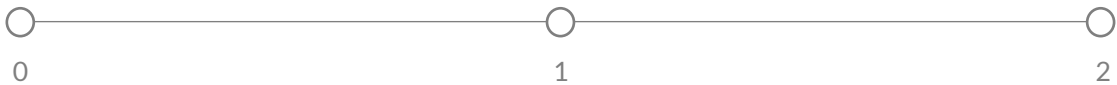


Hoe wil je omgaan met familieleden?

Wat voor zuster of broer wil je zijn?

Wat voor soort zoon of dochter wil je zijn?

Hoe belangrijk is dit terrein voor je? 0=totaal niet 1=middelmatig 2=heel erg



Hoe tevreden ben je met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied? 0=totaal niet 1=middelmatig 2=heel erg



Welk effect had deze techniek op mij?

Intieme relaties:



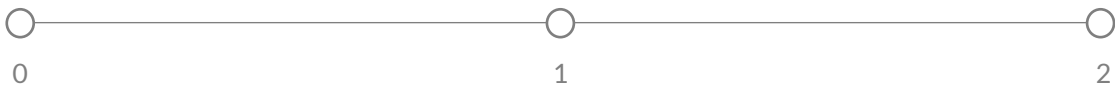
Hoe ziet je ideale relatie eruit?

Wat voor soort relatie wil je hebben?

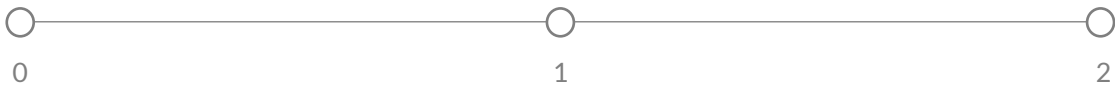
Wat voor soort partner wil je zijn in een intieme relatie?

Hoe zou je je partner behandelen?

Hoe belangrijk is dit terrein voor je? 0=totaal niet 1=middelmatig 2=heel erg



Hoe tevreden ben je met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied? 0=totaal niet 1=middelmatig 2=heel erg



Op deze manier wil ik dit domein invullen:

Ouderschap:

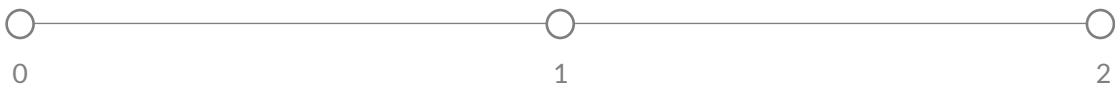


Wat voor ouder wil je zijn?

Hoe wil je omgaan met je kinderen?

Hoe wil je invulling geven aan je samenwerking met de vader of moeder van je kind(eren).

Hoe belangrijk is dit terrein voor je? 0=totaal niet 1=middelmatig 2=heel erg



Hoe tevreden ben je met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied? 0=totaal niet 1=middelmatig 2=heel erg



Op deze manier wil ik dit domein invullen:

Vrienden / sociaal leven:



Wat voor soort vriend/vriendin wil je zijn?

Wat betekent het om een goede vriend/vriendin te zijn?

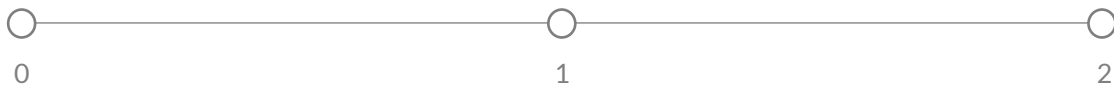
Hoe zou je gedrag zijn tegenover je beste vriend/vriendin?

Waarom is vriendschap belangrijk voor je?

Hoe belangrijk is dit terrein voor je? 0=totaal niet 1=middelmatig 2=heel erg



Hoe tevreden ben je met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied? 0=totaal niet 1=middelmatig 2=heel erg



Op deze manier wil ik dit domein invullen:

Werk / carrière:

Wat waardeer je in je werk?

- Financiële zekerheid?
- Intellectuele uitdaging?
- Onafhankelijkheid?
- Prestige?
- Het contact met andere mensen?
- Mensen helpen?
- Persoonlijke ontwikkeling?



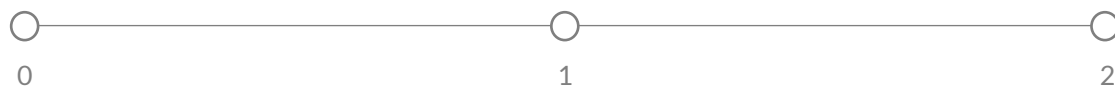
Wat voor soort werk zou je willen doen?

Hoe belangrijk is de combinatie werk-privé voor jou? Is deze in balans?

Hoe belangrijk is dit terrein voor je? 0=totaal niet 1=middelmatig 2=heel erg



Hoe tevreden ben je met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied? 0=totaal niet 1=middelmatig 2=heel erg



Op deze manier wil ik dit domein invullen:

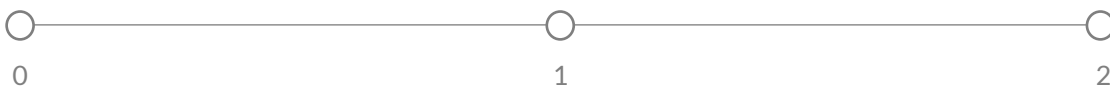
Opleiding / training:

Waarom is leren belangrijk voor je?

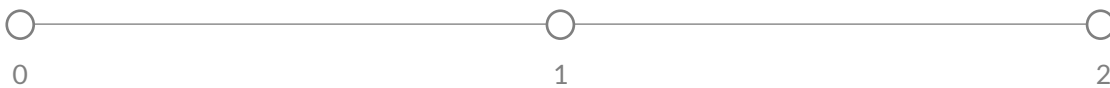
Zijn er vaardigheden die je graag zou willen leren?



Hoe belangrijk is dit terrein voor je? 0=totaal niet 1=middelmatig 2=heel erg



Hoe tevreden ben je met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied? 0=totaal niet 1=middelmatig 2=heel erg



Op deze manier wil ik dit domein invullen:

Ontspanning / plezier:

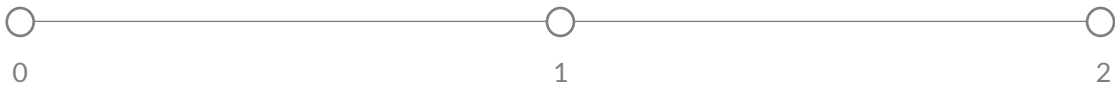


Welk type activiteiten vind je leuk?

Welk type activiteiten zou je echt graag ondernemen?

Waarom vind je die leuk?

Hoe belangrijk is dit terrein voor je? 0=totaal niet 1=middelmatig 2=heel erg



Hoe tevreden ben je met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied? 0=totaal niet 1=middelmatig 2=heel erg



Op deze manier wil ik dit domein invullen:

Spiritualiteit:

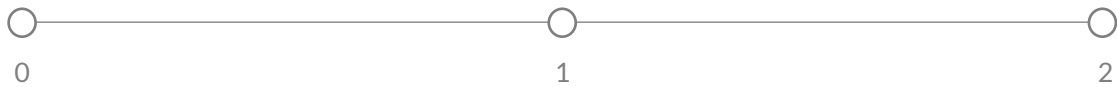
Dit levensgebied gaat meer over geloof en spiritualiteit dan over georganiseerde religie.

Waarom is geloof belangrijk voor je?

Als het belangrijk is in je leven, wat maakt het zo belangrijk?



Hoe belangrijk is dit terrein voor je? 0=totaal niet 1=middelmatig 2=heel erg



Hoe tevreden ben je met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied? 0=totaal niet 1=middelmatig 2=heel erg



Op deze manier wil ik dit domein invullen:

Burgerzin / Gemeenschapsleven:

Wat kun je doen om van de wereld een betere plek te maken?

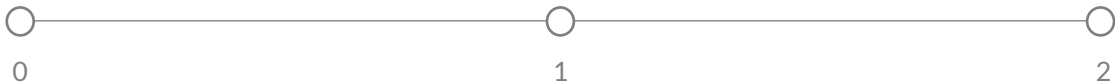
Zijn activiteiten binnen de bredere gemeenschap belangrijk voor je?

- vrijwilligerswerk,
- stemmen,
- recycleren voor het milieu

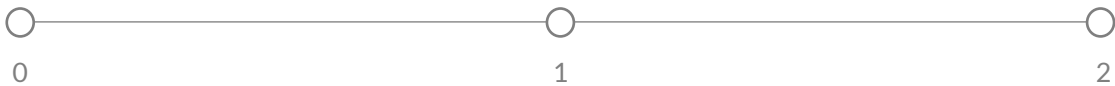


Waarom?

Hoe belangrijk is dit terrein voor je? 0=totaal niet 1=middelmatig 2=heel erg



Hoe tevreden ben je met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied? 0=totaal niet 1=middelmatig 2=heel erg



Op deze manier wil ik dit domein invullen:

Gezondheid / lichamenlijk welzijn:

Welke zaken die te maken hebben met gezondheid en lichamenlijk welzijn gaan je ter harte?

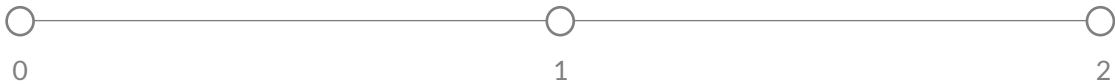
- slaap,
- dieet,
- beweging

Waarom?

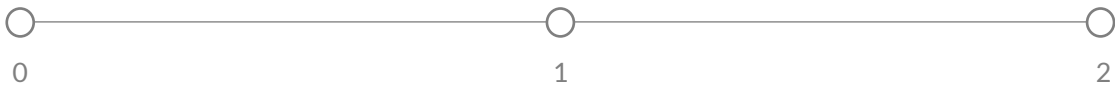
Op welke manier zorg jij voor jezelf?



Hoe belangrijk is dit terrein voor je? 0=totaal niet 1=middelmatig 2=heel erg



Hoe tevreden ben je met de kwaliteit en diepgang van je ervaring op dit levensgebied? 0=totaal niet 1=middelmatig 2=heel erg



Op deze manier wil ik dit domein invullen:

Oefening 2 – Van waarden naar doelen

Misschien ontdekte je in de module **Waarden** een aantal zaken in je leven die je eigenlijk wel belangrijk vind, en die je graag wat meer ruimte in je leven wil geven. Bij de oefening **waarden verhelderen per levensdomein** bekeken we per levensdomein wat we daarin belangrijk vinden.

In deze oefening gaan we er een aantal levensdomeinen uitpikken die momenteel voor ons van belang zijn en die we waardenvoller willen invullen.

Levensdomein 1:

Dit is een belangrijk levensdomein voor mij:

Deze waarden wil ik op dit gebied nastreven:

Dit zijn zaken die ik vandaag of deze week zou kunnen doen en die met deze waarde te maken hebben (wees heel concreet):

Dit zijn zaken die ik in de volgende weken tot maand zou kunnen doen en die met deze waarde te maken hebben (wees heel concreet):

Dit zijn zaken die ik de volgende maanden zou kunnen doen die met deze waarde te maken hebben (wees heel concreet):

Levensdomein 2:

Dit is een belangrijk levensdomein voor mij:

Deze waarden wil ik op dit gebied nastreven:

Dit zijn zaken die ik vandaag of deze week zou kunnen doen en die met deze waarde te maken hebben (wees heel concreet):

Dit zijn zaken die ik in de volgende weken tot maand zou kunnen doen en die met deze waarde te maken hebben (wees heel concreet):

Dit zijn zaken die ik de volgende maanden zou kunnen doen die met deze waarde te maken hebben (wees heel concreet):

Levensdomein 3:

Dit is een belangrijk levensdomein voor mij:

Deze waarden wil ik op dit gebied nastreven:

Dit zijn zaken die ik vandaag of deze week zou kunnen doen en die met deze waarde te maken hebben (wees heel concreet):

Dit zijn zaken die ik in de volgende weken tot maand zou kunnen doen en die met deze waarde te maken hebben (wees heel concreet):

Dit zijn zaken die ik de volgende maanden zou kunnen doen die met deze waarde te maken hebben (wees heel concreet):

Oefening 3 – Een waarde in actie brengen

In de module '**Waarden**' of in stap 1 van het 'traject **Neem je leven in eigen handen!**' heb je een aantal oefeningen kunnen doen om meer zicht te krijgen op wat jij waardevol vindt in het leven.

Kies nu één waarde om in de komende week actief in jouw leven te brengen.

En denk eraan, acties moeten SMART zijn!

S = Specifiek: Maak je actie zo concreet mogelijk: waar, wanneer, met wie, wat, hoe en waarom.

M = Meetbaar: Hoe weet je of je doel bereikt is?

A = Acceptabel: Is je actie acceptabel voor anderen?

R = Realistisch: Is je actie haalbaar? Werk met kleine realistische stapjes.

T = Tijdsgebonden: Wanneer ga je deze actie ondernemen? Zijn er tussenstapjes die je morgen al kan nemen?

Een voorbeeldje:

Verbondenheid is een belangrijke waarde voor mij. Echter het leven gaat zo snel en er is zoveel te doen, waardoor vriendschappen soms dreigen te verwateren. Dus ik stel als actie: afspreken met mijn beste vriendin. Is mijn actie SMART?

Specifiek = Ik ga dit weekend bij haar langs.

Meetbaar = Mijn actie is geslaagd als ik haar gezien heb.

Acceptabel = Zal ze wel thuis zijn en kom ik niet ongelegen?

Realistisch = Ik stel niet als doel: we spreken wekelijks af, dat is niet realistisch.

Tijdsgebonden = Als tussenstap bel ik haar al deze avond op om te horen of ze dit weekend thuis is en ze het leuk zou vinden als ik even langskom.

Aan welke waarde wil jij graag eerst werken?

Welke concrete actie ga je daarvoor ondernemen? Is je actie SMART?

Waar zouden hindernissen of obstakels kunnen ontstaan?

Soms zijn er uiterlijke obstakels waar we niets kunnen aan doen. Maar soms zijn er ook innerlijke obstakels! Het is belangrijk om niet blind te zijn voor die gedachten of emoties die ons ervan weerhouden om een waardevol leven te leiden. Als je niet onmiddellijk obstakels kan bedenken, geen nood. Ze komen wel vanzelf opzetten als je daadwerkelijk één van je waarden in actie probeert te brengen.

Om je meer bewust te worden van je innerlijke ervaringen, kan je vlak voor je je waarde in actie gaat brengen een **3 minuten adempauze** nemen. Deze oefening helpt je zicht te krijgen op je gedachten, gevoelens en lichaamsensaties.

Als we zicht krijgen op onze innerlijke obstakels, dan kunnen we er ook effectief verder mee aan de slag gaan in het traject '**Neem je leven in eigen handen**' of in de module '**Leven naar je waarden**'.

Moge ik de moed hebben om te veranderen wat ik kan veranderen, de sereniteit om te accepteren wat ik niet kan veranderen, en de wijsheid om het verschil te kennen tussen beide.