

Oefening 8: Einde jaar: Voornemen of vieren?

Sta eens stil bij het afgelopen jaar en maak een lijstje met dingen uit jouw leven waar je dankbaar voor bent en een lijstje met dingen waar je je ontevreden over voelt. Loop vervolgens één voor één de stappen door die hieronder staan beschreven. Ik hoop dat dit je enkele nieuwe inzichten geeft.

1 Kies één van de dingen van je lijstje waarover je je verdrietig/teleurgesteld of niet tevreden voelt.

Voorbeeld: 'dat ik 3 kilo ben aangekomen'

2 Welke oordelen heb je daarbij over jezelf?

Voorbeeld: 'Vreetzak', 'Lukt me toch nooit om dat te veranderen' etc.

3 Wat voor gevoelens roept dit bij je op?

Voorbeeld: gefrustreerd en moedeloos

4 Welke behoeftes zijn daarbij niet ingevuld?

Voorbeeld: (zelf)zorg en (zelf)vertrouwen

5 Welke behoeftes zijn daarbij wel ingevuld?

Voorbeeld: gemak en genieten

6 Neem de tijd om te rouwen door verbinding te maken met welke behoeftes niet zijn ingevuld. Hoe voel je je nu?

7 Neem de tijd om te vieren door verbinding te maken met welke behoeftes wel zijn ingevuld. Hoe voel je je nu?

8 Komt er een strategie (of verzoek) naar boven als je je er bewust van bent welke behoeftes wel en niet zijn ingevuld?

Voorbeeld: 'ik neem me voor om in het komende jaar door de week geen andere tussendoortjes te nemen dan fruit en in het weekend de vrijheid te houden om te eten wat ik wil'

1 Kies één van de dingen van je lijstje waar je dankbaar voor bent.

Voorbeeld: Hoe ik de financiële crisis ben doorgekomen.

2 Welke oordelen heb je daarover?

Voorbeeld: 'Goed gedaan!', 'Gewoon geluk gehad.' etc.

3 Wat voor gevoelens roept dit bij je op?

Voorbeeld: dankbaar, opgelucht en trots

4 Welke behoeftes zijn daarbij ingevuld?

Voorbeeld: rust, (financiële) zekerheid en erkenning

5 Welke behoeftes zijn daarbij niet ingevuld?

Voorbeeld: verbinding (met mijn partner omdat ik 's avonds veel tijd heb besteed aan het volgen van de ontwikkelingen)

6 Neem de tijd om te vieren door verbinding te maken met welke behoeftes wel zijn ingevuld. Hoe voel je je nu?

7 Neem de tijd om te rouwen door verbinding te maken met welke behoeftes niet zijn ingevuld. Hoe voel je je nu?

8 Is er nog een verzoek dat je aan jezelf wil doen als je je er bewust van bent welke behoeftes wel en niet zijn ingevuld?

Voorbeeld: Met mijn partner te vieren hoe we de crisis zijn doorgekomen en af te spreken dat we de komende periode een keer in de x weken samen uit eten gaan om meer tijd samen te hebben.