

## Stap 5 Deel 2

*'Je moet niet alles geloven wat je denkt'*

*Loesje*

### 5.2.1 Jezelf losmaken uit overtuigingen

Je hebt eerder al opgeschreven welke gedachtes zijn uitgegroeid tot overtuigingen: de beelden over jezelf en anderen en jouw moetens. Je hebt door jouw gedachten te observeren al geoefend in er meer afstand van te nemen. Meestal hebben gedachten daardoor direct al minder invloed op wat je doet. Maar sommige overtuigingen, daar zit je zo in vast dat je echt iets extra's moet doen om je er uit los te maken en om er voor te zorgen dat je er niet automatisch op gaat reageren. Jezelf losmaken uit overtuigingen doe je door ze op te merken en er iets mee te doen. In dit gedeelte tref je een aantal manieren om jezelf hierin te trainen.

#### **Overtuigingen zien als pop-ups**

Op je laptop of op je mobiel zie je vast ook wel eens van die advertenties omhoog springen of ploppen. Je kunt ze niet negeren, ze schreeuwen om je aandacht. Met overtuigingen gaat het net zo... als je niet uitkijkt. Ze blijven omhoog springen. Je kunt niet voorkomen dat ze verschijnen. Wat je wel kunt doen, is ze opmerken en ze bewust registreren door in jezelf te zeggen he, daar is weer zo'n overtuiging. En dan weer verder gaan met waar je mee bezig was.

#### **Oefening: Ik heb de gedachte dat...**

Een manier om naar je overtuigingen te kijken, is bij alle gedachten die je opmerkt te zeggen: Ik heb de gedachte dat.....

Neem de komende dagen de tijd om dit te oefenen. Je kunt dit doen op momenten dat je even ergens rustig zit. Op de wc, op de fiets of gewoon als je even 10 minuten iets aan het drinken bent. Schrijf daarna op welk verschil je merkt tussen een gedachte hebben of benoemen dat je een gedachte hebt.

- *Wat is jouw ervaring? Merk je een verschil?*
- *Hebben deze gedachten nog steeds veel impact op jou?*
- *De impact van deze gedachten is nu: hetzelfde/minder/meer (streep door wat niet van toepassing is)*



### Oefening: Hoe heten jouw monsters?

Meestal heb je wel een aantal steeds terugkerende monsters. Je hebt ik ben niet goed genoeg monsters, en dat lukt je toch niet monsters, of de je ben een loser monsters. Als je ze welkom heet met hun eigen naam en je zegt, 'he, daar ben je weer... monster', dan neem je ook al meer afstand van deze gedachten. Noem hier de namen van jouw meest terugkerende monsters:

---

---

---

---

### Neem je monsters mee

Let er de komende week op of je de monsters die je hier boven noemt tegenkomt. Als je ze opmerkt, zeg dan tegen ze, 'he, jij bent er ook, ok ga maar met me mee'. Of verzin zelf een andere uitnodigende tekst, waarmee jij de monsters met je meeneemt.

### Oefening: Maak er een liedje of gedicht van

Je kunt ook een liedje of een gedicht maken van jouw gedachte. Kijk of je een melodie kunt vinden die past bij deze gedachte. Maak er een keiharde metalversie, een ballad, een rap of een lekker mellow reggaenummer van. Herhaal dit liedje hardop en zo vaak mogelijk. Je kunt dit met alle hinderlijke, negatieve gedachten doen. Het is een van de meest krachtige manieren om minder druk te voelen over een gedachte (Harris, 2010).

Wat is de invloed van deze gedachten als jij ze hardop zingt? Hebben ze nog net zo veel impact?

- Ja
- Nee
- Minder

Deze mindfulnessoefening helpt je om te kijken naar jouw gedachten. Ook dit is een krachtige manier om je los te maken uit overtuigingen.



## Mindfulnessoefening 7: Drijvende bladeren in een stromende rivier

### 5.2.2 Toelaten wat je denkt en voelt

*Heb de moed te veranderen wat te veranderen is.  
Heb de kracht te accepteren wat niet te veranderen is.  
Heb de wijsheid om beiden van elkaar te onderscheiden*

#### Toelaten wat je denkt en voelt

Bovenstaande spreuk hebben we bij de start ook al even genoemd. We willen het nu vooral met je hebben over het gedeelte over de kracht om te accepteren wat niet te veranderen is. Wij noemen dit: toelaten wat je denkt en voelt. Toelaten wat je denkt en voelt is een actieve manier om je open te stellen voor al jouw gedachten en gevoelens. Toelaten is dus het tegenovergestelde van controle houden over wat je denkt en voelt. Het toelaten van gedachten en gevoelens is een bewuste keuze, je stelt je er bewust voor open.

#### Toelaten doe je actief

Veel mensen denken dat accepteren of toelaten een makkelijke vaardigheid is. Maar het vraagt juist heel veel lef en moed om je er echt voor open te stellen. Toelaten wat je denkt en voelt heb je nodig om van een rots te durven springen terwijl je hoogtevrees. Of je vliegangst mee aan boord nemen, omdat je graag wilt reizen of naar familie in het buitenland wilt gaan.

Je gaat iets aan en daar neem jij al jouw gedachten en gevoelens bij mee. Het gaat er dus ook niet om dat je je zo zomaar openstelt, omdat het leuk is. Nee! Toelaten wat je denkt en voelt doe je omdat het je in staat stelt om te doen wat je wilt doen: naar jouw waarden te leven. Bovendien heeft het vechten ertegen ook geen zin, dus je houdt ook nog eens energie over, die je dan weer in echt belangrijke dingen kunt steken.

#### Toelaten wat je denkt en voelt... hoe doe je dat?

Toelaten wat je denkt en voelt begint met jezelf bewust te zijn van gedachten en gevoelens. Dat heb je al geoefend door het doen van de mindfulnessoefeningen en ze vanuit de observatorpositie te bekijken. Hieronder tref je een aantal oefeningen waarmee jij je kunt trainen in het opmerken en het bewust toelaten van gedachten en gevoelens. Omdat vooral gevoelens vaak lastig te accepteren zijn, zal in de oefeningen het accent liggen op het toelaten van gevoelens. Toelaten kun je trainen op verschillende manieren.

- A. Opmerken
- B. Beschrijven
- C. Alles laten zakken (niets doen)

Deze mindfulnessoefening helpt je erbij om op te merken welke gevoelens er zijn.

In deze oefening word je gevraagd om als een observator naar jouw gevoelens te kijken. Als een observator naar jouw gevoelens kijken, kun je vergelijken met vanuit een camera aan de muur kijken naar wat er in een kamer gebeurt. Je neemt een beetje afstand van wat jij voelt en observeert dat vanaf een afstandje. Dat is een observerende positie.



### **Mindfulnessoefening 8: Golven komen en gaan.**

Hieronder tref je twee oefeningen in het beschrijven en laten zakken van gevoelens.

#### **Oefening: Gevoelens beschrijven**

Denk even terug aan een situatie uit het contact met je ouders of een situatie waarin jij heel erg baalde. Schrijft dan op welke gevoelens deze situatie bij jou oproept.

De situatie is:.....

De gevoelens die ik heb in deze situatie zijn:.....

.....

Zeg dan vervolgens tegen jezelf 'ik voel nu.....' of 'ik heb nu een.....gevoel'.

Probeer de komende week met het beschrijven van gevoelens te oefenen. Als je een gevoel opmerkt, adem dan drie keer goed in en uit. Ga niet gelijk iets doen met het gevoel, maar schenk er alleen aandacht aan.

#### **Oefening: Gevoelens laten zakken**

Als je gevoelens opmerkt, beschrijf ze dan eerst zoals hiervoor. Neem je dan voor om niet gelijk actie te ondernemen. Laat deze gevoelens gewoon even zakken, zoals de sneeuw in de sneeuwbol en doe even niets. Spreek jezelf dan toe en zeg:

- Oké, dit is wat ik nu ervaar, het zijn normale gevoelens voor alle jongeren.
- Oké, ik voel nu.....
- Dit is een gevoel dat ik bereid ben te voelen omdat ik..... wil doen.

Door op deze manier met gevoelens om te gaan, zorg je er voor dat de heftigheid ervan even kan dalen. Je laat eerst alles rustig zakken. Daardoor heb je even pauze om te bedenken hoe je wilt reageren en kun je nadenken over een ACTie die past bij jouw rol.

**Het wordt er alleen maar erger van...**

Meestal als je gaat oefenen met het toelaten van negatieve of ongewenste gedachten en gevoelens dan levert dat in het begin vooral verwarring en/of ongemakkelijkheid op. Je bent immers niet gewend om die gedachten en gevoelens er te laten zijn dus ineens merk je ze sterker. Als jij nu toelaat dat je je irriteert aan je ouders terwijl jij dat eerst altijd probeerde onder controle te houden, dan is dat in het begin natuurlijk helemaal geen fijn gevoel.

Een manier om jezelf in dat soort situaties een beetje te helpen is compassie met jezelf te hebben. Compassie staat voor medeleven. Wat iets heel anders is als medelijden. Compassie met onszelf hebben, zorgt er voor dat we minder hard of kritisch over ons zelf oordelen. Je wordt er wat milder van naar jezelf. En juist omdat we compassie niet met liters tegelijk in huis hebben, tref je hier een aantal oefeningen waarmee je wat meer compassie met jezelf kan ontwikkelen.

### **Compassie met jezelf**

Compassie met jezelf hebben, is echt aandacht schenken aan jezelf op een manier waarmee je begripvol en liefdevol voor jezelf kunt zijn. Dat klinkt misschien allemaal een beetje zweverig, maar je zal merken als jij jezelf er in traint om compassie te hebben met jezelf, dat de oordelen, de vergelijkingen en de kritiek vanuit je verstand naar de achtergrond verdwijnen. Het is er nog wel af en toe, maar het zit je minder in de weg om tevreden, trots en zelfverzekerd over jezelf te zijn.

### **Oefening: Compassie met jezelf**

Er zijn twee verschillende manieren om compassie te hebben met jezelf (Jansen & Batink, 2014):

- A. Een manier om jezelf pijnlijke momenten te gunnen (jezelf toe te staan iets pijnlijk te vinden)
- B. Een manier om iets voor jezelf te doen uit compassie met jezelf

Oefen voor jezelf de komende week met beide vormen.

#### **A. Gun jezelf pijnlijke momenten**

Als je opmerkt dat jij iets pijnlijk (verdrietig, teleurstellend, jammer) vindt, stel jezelf dan de volgende vragen?

- Mag ik me geraakt voelen?
- Mag ik dit pijnlijk vinden (of vind ik mezelf een aansteller)?
- Is het raar om hier last van te hebben?
- Kan ik even bij dit gevoel blijven zonder er allerlei oordelen en meningen over te hebben?

Het gaat er niet om dat je goede antwoorden vindt. Het is vooral belangrijk dat jij jezelf de ruimte geeft om pijn, verdriet een kut-gevoel te mogen hebben. Zonder het weg te moeten maken of het stom van jezelf te vinden. Stel deze vragen met enige regelmaat aan jezelf. Kijk of er daardoor iets verandert in de manier waarop jij met deze gevoelens omgaat. Lukt het hierdoor om gedachten en gevoelens makkelijker toe te laten?

#### **B. Doe iets voor jezelf uit compassie**

Kijk naar het onderstaande lijstje en doe de komende week 3 à 4 keer een daad uit compassie voor jezelf:

- Minder streng zijn voor jezelf
- Jezelf verwennen met...
- Jezelf vergeven voor een stomme actie
- Iets voor jezelf kopen
- Tijd nemen voor jezelf (juist als het druk is)
- Jezelf door iemand laten verwennen met...

## Wat heb je gedaan?

Je hebt nu geoefend in het accepteren van jouw gedachten en gevoelens. Het toelaten van wat je denkt en voelt is een activiteit die je doet omdat het je in staat stelt om te reageren zoals jij wilt. Je kiest ervoor om een gevoel wat je in zo'n situatie hebt er te laten zijn zodat jij kunt doen op een manier die past bij jouw waarden. Nu je al deze vaardigheden kent (en je ouders ook) zijn jullie klaar voor het experiment. Om je te helpen welke ACT-vaardigheden je hierbij kunt blijven gebruiken, maak je voor jezelf nog even een ticket naar flexibiliteit.

### 5.2.3 Ticket naar flexibiliteit mee

In het experiment ga jij ACTies doen die passen bij de rol die je graag wil hebben. Om die ACTies te doen, heb je lef en doorzettingsvermogen nodig. Het zal namelijk niet vanzelf gaan. Soms zal het heel moeilijk zijn en komen je monsters weer om de hoek kijken. Je zal ook merken dat er ongewenste gasten en zwartrijders met je mee zullen gaan tijdens dit experiment. Om je hierdoor niet teveel te laten afleiden, ga je nu een ticket naar flexibiliteit maken. Dit ticket is een steuntje in de rug tijdens deze avontuurlijke reis. En helpt je juist om de ACTies te blijven doen die jij wilt.



#### Jouw ticket naar flexibiliteit

Maak hieronder jouw eigen ticket naar flexibiliteit. Neem een foto van dit ticket en houd dit bij je zodat je er tijdens jullie experiment af en toe op kunt kijken als je merkt dat je reageert op een manier die niet past bij de actie die jij je hebt voorgenomen. Kijk welke kwaliteiten/eigenschappen of ACT-vaardigheden jij er dan weer even bij kunt halen om wel weer flexibel te kunnen kiezen voor een actie die voor jou past.

<b>Mijn ticket naar Flexibiliteit</b>	
<b>Mijn kwaliteiten en sterke eigenschappen</b> <i>Bijvoorbeeld: humor, eerlijkheid, zorgzaamheid, discussietalent, goed luisteren, doorzettingsvermogen, creativiteit.</i>	<b>ACT vaardigheden die mij helpen om flexibel te kiezen voor acties die ik wil</b> <i>Bijvoorbeeld: Mindfulnessoefeningen doen om mijn aandacht erbij te houden, bekijken welke monsters er zijn, gevoelens beschrijven, stilstaan bij mijn rol en waarden.</i>

*Dit is het einde van Stap 5.*