

Notitieblok

Les 1. Kennismaking met de methode en deze hand-out

Oefening 1. Wat wil je bereiken met therapie?

We beginnen direct maar met een vraag: 'Wat wil je bereiken met de behandeling?'
Schrijf het antwoord nu op. We bespreken dit echter later.

Wat ik met de behandeling wil bereiken is...

Oefening 2. Je vragen aan de fysiotherapeut opschrijven

Ik heb nog de volgende vragen rond deze inleiding:

Les 2. Ruimte voor verandering creëren

Oefening 4. Mijn vragen over pijn die ik nog heb.

Oefening 6. De balans opmaken. Hielp het?

A. Therapieën die ik gehad heb om met de pijn om te gaan of te verminderen.			Werkte het op de korte termijn? a. pijn weg, b. pijn minder. c. pijn kwam terug, d. pijn werd erger.	Hebben deze strategieën je dichter bij een rijk en zinvol leven gebracht?	Wat waren de kosten of nadelige gevolgen? Kosten zoals verspilde tijd, energie of geld. Nadelige voor gezondheid, welzijn, relaties, werk, vrije tijd.
Wanneer (datum)	Wie (hulpverlener)	Wat (therapie/behandeling)			

B. Wat ik zelf geprobeerd heb om met de pijn om te gaan of deze te verminderen.	Werkte het op de korte termijn?	Hebben deze strategieën je dichterbij een rijk en zinvol leven gebracht?	Wat waren de kosten of nadelige gevolgen?

Welke conclusies trek je over het effect van wat je tot nu toe hebt geprobeerd?

Als je naar al deze pogingen kijkt, hoe lang je dit al probeert en het effect daarvan overziet, wat is dan je eindoordeel? Welke balans maak je op?

- In welke mate heb je nu minder pijn, dezelfde pijn, of meer pijn dan vroeger....?
- In welke mate ben je daardoor in staat een voor jouw persoonlijk rijk en zinvol leven te leiden of is dit juist verminderd...?

Mijn conclusies zijn:

Vragen die je aan je fysiotherapeut wil stellen

Ik heb nog de volgende vragen:

Huiswerk logboek les 2.

Om je te helpen de oefeningen en lessen vol te houden helpt het om per week bij te houden of je (nagenoeg) elke dag de oefening gedaan hebt.

Dag	Geoefend?	j/n	Wat viel je op?
1.	Bodyscan		
2.	Bodyscan		
3.	Bodyscan		
4.	Bodyscan		
5.	Bodyscan		
6.	Bodyscan		
7.	Bodyscan		
8.	Bodyscan		
9.	Bodyscan		

Huiswerk

Het huiswerk van deze week bestaat uit elke dag één keer de bodyscan. Elke dag één keer de mindfulness ademobservatie. En elke dag schone pijn en vuile pijn observatie. Je kunt in het huiswerklogboek je vorderingen bijhouden.

Les 3. Pijn en ander ongemak willen beheersen is het probleem

Oefening 9. Observeren van schone pijn en vuile pijn

	Schone pijn		Vuile pijn	
Situatie	Pijn objectief beschrijven	Pijn	Je denken, gedrag en emoties beschrijven over de pijn waardoor je leed toenam.	Leed

Huiswerk logboek les 3

Om je te helpen de oefeningen en lessen vol te houden helpt het om per week bij te houden of je (nagenoeg) elke dag de oefening gedaan hebt.

Dag	Geoefend?	j/n	Wat viel je op?
1.	Schone pijn & vuile pijn		
	Bodyscan		
	Mindfulness ademobservatie		
2.	Schone pijn & vuile pijn		
	Bodyscan		
	Mindfulness ademobservatie		
3.	Schone pijn & vuile pijn		
	Bodyscan		
	Mindfulness ademobservatie		
4.	Schone pijn & vuile pijn		
	Bodyscan		
	Mindfulness ademobservatie		
5.	Schone pijn & vuile pijn		
	Bodyscan		
	Mindfulness ademobservatie		
6.	Schone pijn & vuile pijn		
	Bodyscan		
	Mindfulness ademobservatie		
7.	Schone pijn & vuile pijn		
	Bodyscan		
	Mindfulness ademobservatie		
8.	Schone pijn & vuile pijn		
	Bodyscan		
	Mindfulness ademobservatie		
9.	Schone pijn & vuile pijn		
	Bodyscan		
	Mindfulness ademobservatie		

Les 4. Waarden: wat vind jij echt belangrijk in jouw leven?

Oefening11. Waar wil je dat je leven voor staat?

Deze oefening is een eerste aanzet om te achterhalen wat jij echt belangrijk vindt in je leven. Het is misschien een wat vreemde oefening, want we vragen je je voor te stellen dat je overleden bent. Tijdens je begrafenis staan mensen die jou goed gekend hebben en die je dierbaar zijn rond om je graf. Ze zijn in gedachten bij je, denken aan jouw leven en hoe jij je dat leven geleefd hebt. Ze denken na over wat je voor hen betekend hebt. Nu de vraag: hoe zou jij willen dat deze mensen jou herinneren? Hoe wil jij dat je vrouw jou herinnert als echtgenoot? Hoe je kinderen je herinneren als vader of moeder. Hoe je zou je willen dat je collega's je herinneren of je vrienden. Schrijf dit eens in een paar trefwoorden hieronder op.

Hoe ik herinnerd wil worden is...

Een variant hierop is in gedachten je grafsteen zien met een of twee zinnen daarop die jou leven goed weergeven. Wat zou je daar graag op zien staan?

Ik zou willen dat er op mijn grafsteen staat...

Oefening 12. Je persoonlijke waarden in kaart brengen

Uit Hayes 2011, maar van Wilson, e.a., 2009. Vrij vertaald drs. P. van Burken

De volgende levensgebieden worden door sommige mensen gewaardeerd. Niet iedereen heeft dezelfde waarden en dit werkblad is geen test om te kijken of je de 'juiste' waarden hebt. Beschrijf hier je waarden alsof niemand ooit dit werkblad zal lezen. Als je dit uitwerkt, denk dan aan elk gebied in termen van concrete doelen die je kan hebben en ook in termen van meer algemene levensrichtingen. Bijvoorbeeld, je kunt trouwen als een concreet doel waarderen en een liefdevolle partner als een meer algemeen waardevolle levensrichting houden.

Het eerste voorbeeld 'trouwen' is iets concreets dat daadwerkelijk bereikt kan worden. Het tweede voorbeeld, een liefdevolle partner zijn, heeft geen eindpunt. Je kunt altijd meer liefdevol worden, hoe liefdevol je ook bent. Je kunt ook werken een liefdevolle partner te zijn ook al ben je niet getrouwd of heb je geen relatie. Bijvoorbeeld, er kunnen manieren zijn om jezelf te prepareren zodat een mogelijke intieme relatie meer

waarschijnlijk wordt of meer succesvol. Werk door elk van de levensgebieden heen. Sommige gebieden overlappen. Mogelijk heb je moeite om familie gescheiden te houden van huwelijk/intieme relaties. Doe je best ze gescheiden te beantwoorden. Je therapeut zal je assisteren als je dit doel en waarde onderzoek bespreekt. Nummer iedere sectie duidelijk, en houdt ze gescheiden van elkaar. Mogelijk heb je geen enkel doel voor sommige levensgebieden. Je mag die overslaan en ze rechtsreeks bespreken met je therapeut. Het is ook belangrijk dat je opschrijft wat je zou waarderen als er geen obstakel in de weg lag. We vragen je niet of je denkt dat je dat realistisch kunt bereiken of wat jij of anderen denken dat je verdient. We willen weten waar je om geeft, waar jij naartoe zou willen werken, in het meest gunstige geval. Terwijl je dit werkblad maakt, doe dan net of een wonder gebeurd is en dat alles mogelijk is.

1. familie relatie (anders dan huwelijk of ouderschap). Beschrijf in deze sectie wat voor soort type broer/zuster, zoon/dochter, vader/moeder je wilt zijn. Beschrijf de kwaliteiten die je wilt hebben in deze relaties. Beschrijf hoe je deze personen zou behandelen als je de ideale zelf zou zijn in deze verschillende relaties.

2. Huwelijk/stelletjes/ intieme relaties. Beschrijf in deze sectie wat voor een persoon je zou willen zijn in deze intieme relaties. Schrijf op wat voor type relatie je zou willen hebben. Probeer je daarbij te richten op je eigen rol in die relatie.

3. Ouderschap. Wat voor soort ouder zou je willen zijn, nu of in de toekomst?

4. Vriendschap/sociale leven. Schrijf in deze sectie op wat het voor je betekent een goede vriend te zijn. Als je in staat zou zijn de best mogelijk vriend te zijn, hoe zou je je dan gedragen naar vrienden? Probeer een ideale vriendschap te beschrijven.

5. Carrière/werk. Schrijf in deze sectie op wat voor type werk je zou willen doen. Deze beschrijving kan heel specifiek zijn of heel algemeen. (Onthoud, dat we nu doen alsof dit de ideale wereld is). Na het beschrijven van het type werk je zou willen doen, beschrijf dan waarom dit je zo aantrekkelijk vindt. Daarna beschrijf je wat voor werker je zou willen zijn ten opzichten van je werkgever en collega's. Hoe wil je dat je werkrelaties zijn?

6. Scholing/training/persoonlijke groei en ontwikkeling. Als je een scholing zou willen doen, formeel of informeel, of als je een speciale training wilt volgen, schrijf daar dan over. Schrijf op waarom je deze training of scholing zo aantrekkelijk vindt.

7. Recreatie/plezier. Beschrijf wat voor soort recreatief leven je wilt hebben, inclusief hobby's, sport, en ontspanningsactiviteiten.

8. Spiritualiteit. We hebben het in deze sectie niet per se over een georganiseerde religie. Wat we bedoelen met spiritualiteit is datgene wat *jij* daar onder verstaat, of dit nu zo eenvoudig is als met de natuur omgaan of formeel als deelnemer in een georganiseerde religieuze groep. Alles wat jij persoonlijk onder spiritualiteit verstaat is prima. Als dit een belangrijk levensgebied is, beschrijf dan hoe je het zou willen hebben. Net als met alle andere gebieden, als dit geen belangrijk onderdeel van je waarden is, ga dan verder met de volgende sectie.

9. Maatschappelijke leven. Voor sommige mensen is het deelnemen aan het maatschappelijke leven een belangrijk onderdeel in hun leven. Zo vinden sommige mensen het bijvoorbeeld belangrijk vrijwilligerswerk te doen voor daklozen of ouderen, of te lobbyen voor politieke partijen op lokaal, gemeentelijk of landelijk niveau, of lid te

worden van een groep die zich inzet voor natuurbehoud, of deel te nemen aan het organiseren van zelfhulpgroepen zoals de AA. Als dit soort maatschappelijke gerichte activiteiten belangrijk voor je zijn, beschrijf dan richting je op wilt gaan in deze gebieden. Beschrijf ook wat je zo aantrekkelijk vindt aan dit gebied.

10. Gezondheid/lichamelijke zelfzorg. In deze sectie zet je de waarden die verband houden met het onderhouden van je fysieke welzijn. Schrijf over gezondheid gerelateerde zaken als slaap, eten, sport, roken, etc.

11. De omgeving/duurzaamheid. In deze sectie beschrijf je je waarden die je mogelijk hebt ten aanzien van duurzaamheid en zorg voor de planeet en vooral voor de natuurlijke omgeving.

12. Kunst & schoonheid. Deze sectie bevat je de waarden die verband houden met het nastreven van kunst, muziek, literatuur, vakmanschap, of elke andere vorm dan ook die betekenisvol voor je is – of dit nu dingen zijn die jezelf maakt of dingen die andere maken en die jij aantrekkelijk vindt.

Na deze verkenning van de **inhoud** van je waarden. Kun je in kaart brengen waar je nu eigenlijk staat wat betreft deze waarden. Dit doen we aan de hand van een vragenlijst die hieronder staat.

Oefening 13. Waar sta je nu met je waarden

(VLQ-2 Wilson, e.a., 2009)

Hieronder staan weer dezelfde levensgebieden die voor sommige mensen waardevol zijn. We zijn benieuwd naar jouw kwaliteit van leven in elke van deze gebieden. We vragen je een aantal verschillende aspecten per gebied te scoren. Stel jezelf de volgende vragen als je een bepaald gebied aan het scoren bent. Niet iedereen vindt elke gebied een waarde voor hem/haar, of waardeert elke gebied hetzelfde. Scoor elk gebied puur aan de hand van je eigen mening.

Kans/mogelijkheid: hoe groot is de kans dat er iets heel betekenisvol zou kunnen gebeuren in dit gebied in je leven? Scoor hoe sterk mogelijk je dit acht op een schaal van 1-10. Één betekent dat het geheel niet mogelijk is en 10 betekent dat het zeer wel mogelijk is.

Huidige belangrijkheid: hoe belangrijk is dit gebied op dit moment in jouw leven? Scoor de belangrijkheid op een schaal van 1-10. Één betekent dat het gebied op dit moment geheel niet belangrijk voor je is en 10 betekent dat het gebied op dit moment heel belangrijk is.

Algemene belangrijkheid: Hoe belangrijk is dit gebied 'als geheel' Scoor de belangrijkheid op een schaal van 1-10. Één betekent dat het gebied geheel niet belangrijk voor je is en 10 betekent dat het gebied heel belangrijk is.

Actie: Hoe sterk heeft je handelen de afgelopen week ten diensten gestaan van dit gebied? Scoor je niveau van actie op ene schaal van 1-10. Één betekent dat je geheel niet actief bent geweest met deze waarde en 10 betekent dat je heel erg actief bent geweest met deze waarde.

Tevredenheid met actie: Hoe tevreden ben je met je niveau van actie in dit gebied over de afgelopen week? Scoor je tevredenheid met je niveau van actie op een schaal van 1-10. Één betekent dat je helemaal niet tevreden bent en 10 betekent dat je volledig tevreden bent met je niveau van actie op dit gebied.

Bezorgdheid: hoe bezorgd ben je dat dit gebied zich niet ontwikkeld zoals jij wilt? Scoor je bezorgdheid op een schaal van 1-10. Één betekent dat het in het gehele niet bezorgt bent en 10 betekent dat je erg bezorgd bent.

Scoreformulier VLQ-2

	Kans/ mogelijkheid	Huidige belangrijkheid	Algemene belangrijkheid	Actie	Tevredenheid met actie	Bezorgdheid
1. Familie (anders dan stelletjes of ouderschap)						
2. Huwelijk/stelletjes/ intieme relatie						
3. Ouderschap						
4. Vrienden/sociale leven						
5. Werk						
6. Scholing/training						
7. Recreatie/plezier						
8. Spiritualiteit						
9. Maatschappelijk leven						
10. Lichamelijke zelf zorg (voeding, sport, slapen)						
11. De omgeving (voor de planeet zorgen)						
12. Schoonheid (kunst, muziek, literatuur, schoonheid)						

Huiswerk logboek les 4.

Dag	Geoefend?	j/n	Wat viel je op?
1.	Mindful ademen en pijn		
	Bodyscan		
	Alledaagse mindfulness		
2.	Mindful ademen en pijn		
	Bodyscan		
	Alledaagse mindfulness		
3.	Mindful ademen en pijn		
	Bodyscan		
	Alledaagse mindfulness		
4.	Mindful ademen en pijn		
	Bodyscan		
	Alledaagse mindfulness		
5.	Mindful ademen en pijn		
	Bodyscan		
	Alledaagse mindfulness		
6.	Mindful ademen en pijn		
	Bodyscan		
	Alledaagse mindfulness		
7.	Mindful ademen en pijn		
	Bodyscan		
	Alledaagse mindfulness		
8.	Mindful ademen en pijn		
	Bodyscan		
	Alledaagse mindfulness		
9.	Mindful ademen en pijn		
	Bodyscan		
	Alledaagse mindfulness		

Les 5. Aandachtig in het huidige moment leven

Oefening 18. Committeren aan één waarde en bereidheid oefenen

Zoek een waarden, vertaal die in doel, kijk welke barrières je verwacht en voer deze week uit. Oefen bereidheid (acceptatie) ten aanzien van onvermijdelijke negatieve gevoelens.

Waarde voor deze week:

Concrete doelen en stapjes:

Barrières en bereidheid ze tegemoet te treden:

Huiswerk logboek les 5.

Dag	Geoefend?	j/n	Wat viel je op?
1.	Drie minuten ademruimte		
	Mindfulness en pijn.		
	Handelen naar je waarde.		
2.	Drie minuten ademruimte		
	Mindfulness en pijn.		
	Handelen naar je waarde.		
3.	Drie minuten ademruimte		
	Mindfulness en pijn.		
	Handelen naar je waarde.		
4.	Drie minuten ademruimte		
	Mindfulness en pijn.		
	Handelen naar je waarde.		
5.	Drie minuten ademruimte		
	Mindfulness en pijn.		
	Handelen naar je waarde.		
6.	Drie minuten ademruimte		
	Mindfulness en pijn.		
	Handelen naar je waarde.		
7.	Drie minuten ademruimte		
	Mindfulness en pijn.		
	Handelen naar je waarde.		
8.	Drie minuten ademruimte		
	Mindfulness en pijn.		
	Handelen naar je waarde.		
9.	Drie minuten ademruimte		
	Mindfulness en pijn.		
	Handelen naar je waarde.		

Les 6. Je gedachten zijn niet wat ze zeggen te zijn

Oefening 19. Gedachtestroom rond pijn

Om een eerste indruk te krijgen van je gedachtestroom rondom pijn, vragen we het lichaamsdeel op te schrijven dat je de meeste pijn en last geeft. Bijvoorbeeld lage rugpijn. Je schrijft die woorden hieronder op en let vervolgens goed op welke gedachten er door je hoofd schieten. Die gedachten schrijft je direct op, zonder censuur, gewoon doorschrijven. Vaak leidt de ene gedachte weer tot een andere gedachte en zo door.

Het lichaamsdeel dat me de meest last en pijn veroorzaakt is:

Gedachtestroom als ik daar aan denk is:

Oefening 23. regeltjes vangen

Maak deze week een lijst van allerlei regels die jij volgt, bijvoorbeeld rond je pijn, gezondheid en bewegen, of anders rond andere zaken. Voorbeelden zijn:

- Ik moet sterk zijn.
- Ik moet niet klagen.
- Als je iemand kan helpen dan moet je dat doen.

Regeltjeslijst die erg 'waar' aanvoelt is:

Oefening 24. Loskomen van je verklaringen

Het negatieve effect van verklaringen verzinnen en 'levensverhalen' kan verminderd worden door deze verklaringen en verhalen niet letterlijk te nemen, maar te beoordelen of ze bruikbaar voor je zijn. Dit kan je doen door deze week de volgende vragen in je achterhoofd te houden:

- Welk doel dient het verhaal dat je op een bepaald moment aan het vertellen bent? Wat wil je ermee bereiken?
- Helpt de beschrijving van jouw verleden je verder te gaan?
- Is dit verhaal vertellen behulpzaam of is dit iets wat jouw verstand met je doet?
- Stelt jouw verhaal een oplossing voor of is dit gewoon jouw manier van 'graven'?

- Heb je dit soort dingen eerder tegen jezelf of anderen gezegd? Is dit oud?
- Als je dit eerder hebt gezegd: wat is er volgens jou dan nu, als je het weer zegt, anders?
- Als God jouw zou zeggen dat deze uitleg voor honderd procent klopt, op welke manier zou dat je dan helpen?
- Stel dat iedereen zegt dat je gelijk hebt. Wat helpt dat? Wat ga je dan doen met de rest van je leven?

Schrijf hier onder eens de gangbare verklaringen op die je geeft over je huidige toestand en kijk er vervolgens kritische naar.

De oorzaak van mijn ellende is...

Kritisch kijkend naar dit 'verhaal' met bovenstaande vragen concludeer ik...

Huiswerk logboek les 6.

Dag	Geoefend?	j/n	Wat viel je op?
1.	Pijn, pijn, pijn of alternatief.		
	Gedachten zien en labelen.		
	Regeltjes vangen.		
	Loskomen van je verklaringen.		
	En, ik heb..., beschrijvingen.		
	Grappig stemmetje.		
2.	Pijn, pijn, pijn of alternatief.		
	Gedachten zien en labelen.		
	Regeltjes vangen.		
	Loskomen van je verklaringen.		
	En, ik heb..., beschrijvingen.		
	Grappig stemmetje.		

3.	Pijn, pijn, pijn of alternatief.		
	Gedachten zien en labelen.		
	Regeltjes vangen.		
	Loskomen van je verklaringen.		
	En, ik heb..., beschrijvingen.		
	Grappig stemmetje.		
4.	Pijn, pijn, pijn of alternatief.		
	Gedachten zien en labelen.		
	Regeltjes vangen.		
	Loskomen van je verklaringen.		
	En, ik heb..., beschrijvingen.		
	Grappig stemmetje.		
5.	Pijn, pijn, pijn of alternatief.		
	Gedachten zien en labelen.		
	Regeltjes vangen.		
	Loskomen van je verklaringen.		
	En, ik heb..., beschrijvingen.		
	Grappig stemmetje.		
6.	Pijn, pijn, pijn of alternatief.		
	Gedachten zien en labelen.		
	Regeltjes vangen.		
	Loskomen van je verklaringen.		
	En, ik heb..., beschrijvingen.		
	Grappig stemmetje.		
7.	Pijn, pijn, pijn of alternatief.		
	Gedachten zien en labelen.		
	Regeltjes vangen.		
	Loskomen van je verklaringen.		
	En, ik heb..., beschrijvingen.		
	Grappig stemmetje.		

Les 7. Je bent meer dan je pijn

Huiswerk logboek les 7.

Dag	Geoefend?	j/n	Wat viel je op?
1.	Ervaar de metaforen nogmaals.		
	De waarnemer (ook MP3)		
	Mentale polariteiten.		
	Kies een identiteit... welke dan ook.		
2.	Ervaar de metaforen nogmaals.		
	De waarnemer (ook MP3)		
	Mentale polariteiten.		
	Kies een identiteit... welke dan ook.		
3.	Ervaar de metaforen nogmaals.		
	De waarnemer (ook MP3)		
	Mentale polariteiten.		
	Kies een identiteit... welke dan ook.		
4.	Ervaar de metaforen nogmaals.		
	De waarnemer (ook MP3)		
	Mentale polariteiten.		
	Kies een identiteit... welke dan ook.		
5.	Ervaar de metaforen nogmaals.		
	De waarnemer (ook MP3)		
	Mentale polariteiten.		
	Kies een identiteit... welke dan ook.		
6.	Ervaar de metaforen nogmaals.		
	De waarnemer (ook MP3)		
	Mentale polariteiten.		
	Kies een identiteit... welke dan ook.		
7.	Ervaar de metaforen nogmaals.		
	De waarnemer (ook MP3)		
	Mentale polariteiten.		
	Kies een identiteit... welke dan ook.		

Les 8. Acceptatie en bereidheid

Oefening 33. Waarden omzetten in concrete doelen

Bij deze oefening is het belangrijk dat je de aantekeningen die je gemaakt hebt bij de oefeningen **9 en 10** uit les 4 bekijkt. Het vertalen van je waarden in doelen en gedrag verloopt in **vier** stappen: bepalen van levensgebied, waarden, doelen en handelingen.

Stap 1. Kies uit les 4 één of twee levensgebieden waar je graag aan wilt werken. We noemen hier ter herinnering de levensgebieden nogmaals op:

1. Familie (anders dan stelletjes of ouderschap).	7. Recreatie/plezier.
2. Huwelijk/stelletjes/ intieme relatie.	8. Spiritualiteit.
3. Ouderschap.	9. Maatschappelijk leven.
4. Vrienden/sociale leven.	10. Lichamelijke zelfzorg (voeding, sport, slapen).
5. Werk.	11. De omgeving (voor de planeet zorgen).
6. Scholing/training.	12. Schoonheid (kunst, muziek, literatuur, schoonheid)

Het **levensgebied** waar ik aan wil werken is:

Stap 2. Beschrijf welke waarden je belangrijk vindt in dat levensgebied. Om je te herinneren aan wat waarden zij volgen we nogmaals de Rokeach toe. Beperk je echter niet tot deze lijst.

Rokeach Value Survey (RVS)

Eindwaarden

- **Een comfortabel leven:** (welvarend)
- **Een opwindend leven** (een stimulerend, actief leven)
- **Een wereld in vrede** (vrij van oorlog en conflicten)
- **Gelijkheid** (gelijke kansen voor iedereen)
- **Vrijheid** (onafhankelijkheid, vrije keuzen kunnen maken)
- **Geluk** (tevredenheid)
- **Nationale veiligheid** (bescherming tegen aanvallen)
- **Plezier** (een genotvol leven)
- **Verlossing** (redding, een eeuwig leven)
- **Sociale erkenning** (respect)
- **Ware vriendschap** (hechte kameraadschap)
- **Levenswijsheid** (begrip van het leven, levensinzicht)

Instrumentele waarden

- **Ambitieuus** (hard werken)
- **Ruim denkend** (openstaan voor andere meningen)
- **Bekwaam** (kundig, effectief)
- **Vrolijk, opgewekt**
- **Netjes** (schoon, proper)
- **Moedig** (opkomen voor je eigen mening)
- **Vergevingsgezind**
- **Behulpzaam** (inspannen voor het geluk van anderen)
- **Eerlijk** (oprecht)
- **Fantasierijk** (creatief)
- **Onafhankelijk** (zelfverzekerd)
- **Intellectueel** (intelligent)
- **Liefhebbend** (teder)

Mijn **waarden** die ik binnen dit levensgebied wil nastreven zijn:

Stap 3. Bedenk nu een concreet doel dat je de komende week wilt bereiken. Als dit een groot doel is kun je het in kleine tussen stappen opdelen. Het kenmerk van doelen is dat heel concreet de uitkomst beschrijft die je wilt behalen. Daardoor kun je aan het eind van de week zien of je inderdaad je doel bereikt hebt.

Mijn **concrete doelen** die ik deze week rond dit levensgebied en waarden wil nastreven zijn:

Stap 4. De **concrete handelingen** die ik deze week ga uitvoeren om mijn doelen en waarden binnen dit levensgebied na te streven zijn:

1.

2.

3.

Deze vier stappen kun je nu herhalen voor een ander levensgebied.

Maak nu deze week een begin met het uitvoeren van de voorgenomen handelingen. Voordat je echter begint is het belangrijk eerst les 9 te lezen. Deze les gaat specifiek in op het uitvoeren van toegewijd handelen en de barrières die je daar tegen kan komen.

Les 9. Toegewijd handelen en omgaan met barrières

Oefening 34. Maak een preventie plan

(Naar Jaap Spaans 2010.)

Het kan je helpen om een preventieplan te ontwikkelen voor die momenten waarop je door obstakels van je pad dreigt af te raken.

Hindernissen: welke situaties of problemen kunnen mij van mijn levenswaarden afbrengen?

Oude manieren van doen: hoe reageerde ik voorheen op deze situaties waardoor ik uiteindelijk in de problemen kwam?

Nieuwe manieren van doen: Hoe kan ik het nu anders aanpakken aan de hand van wat ik in dit boek heb geleerd? Denk niet aan vechten, pijn ervaren zoals die is, controle loslaten, aandachtig zijn voor wat je ervaart, loslaten van gedachten, accepteren van hindernissen, enzovoort. Blijf daarbij vooral bewegen in de richting van je levenswaarden.

Storende gedachten: welke gedachten kunnen het me moeilijk maken om mijn levenspad te blijven volgen? Herken ze als gedachten en noteer ze.

Huiswerk logboek les 8 en 9.

Dag	Geoefend?	j/n	Wat viel je op?
1.	Drie minuten ademruimte (coping)		
	Waarden uitgewerkt en uitgevoerd.		
	Bodyscan.		
2.	Drie minuten ademruimte (coping)		
	Waarden uitgewerkt en uitgevoerd.		
	Bodyscan.		
3.	Drie minuten ademruimte (coping)		
	Waarden uitgewerkt en uitgevoerd.		
	Bodyscan.		
4.	Drie minuten ademruimte (coping)		
	Waarden uitgewerkt en uitgevoerd.		
	Bodyscan.		
5.	Drie minuten ademruimte (coping)		
	Waarden uitgewerkt en uitgevoerd.		
	Bodyscan.		
6.	Drie minuten ademruimte (coping)		
	Waarden uitgewerkt en uitgevoerd.		
	Bodyscan.		
7.	Drie minuten ademruimte (coping)		
	Waarden uitgewerkt en uitgevoerd.		
	Bodyscan.		
8.	Drie minuten ademruimte (coping)		
	Waarden uitgewerkt en uitgevoerd.		
	Bodyscan.		
9.	Drie minuten ademruimte (coping)		
	Waarden uitgewerkt en uitgevoerd.		
	Bodyscan.		

