

MODULE 05 • WAARDEN

OEFENING 101

WAARDEN IN DAGELIJKSE KEUZES

Een gewone keuze kan een kans zijn om een belangrijke richting tot uitdrukking te brengen..

KEUZE VAN VANDAAG

Welke beslissing staat je te wachten?

OPTIES

Welke concrete gedragingen zijn mogelijk?

WAARDE

Welke waarde kan elke optie ondersteunen?

OBSERVEER

Welke richting merk je na je keuze?

Houd het kort.

Analyseer niet elke kleine handeling en maak van waarden geen prestatiemaatstaf..



MODULE 05 • WAARDEN

OEFENING 101 • VERVOLG

EEN DAGELIJKSE KEUZE VERKENNEN

Onderzoek één gewone beslissing en de richting die de gekozen handeling ondersteunt.

SITUATIE
Welke keuze kwam je tegen?

AUTOMATISME
Wat doe je meestal?

ALTERNATIEF
Welke andere kleine keuze is mogelijk?

REFLECTIE
Wat zegt dit over wat belangrijk is?

Een korte notitie is genoeg.
De cliënt bepaalt zelf welke keuze betekenisvol is.



MODULE 05 • WAARDEN

OEFENING 102

VERWAARLOOSDE LEVENSGEBIEDEN

Kijk met mildheid naar gebieden die weinig aandacht of ruimte krijgen.

GEBIEDEN

Gezondheid, relaties, werk, spel, rust of ontwikkeling

OPMERKEN

Welk gebied krijgt weinig aandacht?

BARRIÈRES

Wat maakt terugkeren lastig?

HULPBRONNEN

Wat kan steun geven?

Kies één gebied om te verkennen.
Voeg geen extra taken toe bij extreme overbelasting.



MODULE 05 • WAARDEN

OEFENING 102 • VERVOLG

EEN GEBIED WEER RUIMTE GEVEN

Verken een kleine, vriendelijke manier om opnieuw contact te maken met een belangrijk gebied..

KIES
Welk gebied vraagt een beetje aandacht?

KLEINE STAP
Wat zou een milde eerste beweging zijn?

STEUN
Welke bron kan helpen?

CHECK
Hoeveel ruimte is er op dit moment?

De stap hoeft niets te bewijzen.
Respecteer herstel, schaamte en bereidheid..



MODULE 05 • WAARDEN

OEFENING 103

MIJN WAARDENVERKLARING

Beschrijf in eigen woorden hoe je in belangrijke levensgebieden wilt handelen.

KIES
Welke twee gebieden zijn belangrijk?

MAAK AF
‘Ik wil iemand zijn die...’

CONCRETISEER
Welke kwaliteit is zichtbaar in gedrag?

LEES TERUG
Welke woorden voelen eigen?

Een verklaring is geen starre belofte.
Verander woorden die vreemd of dwingend klinken.



MODULE 05 • WAARDEN

OEFENING 103 • VERVOLG

WOORDEN DIE BIJ MIJ PASSEN

Maak een persoonlijke herinnering aan waarden die ruimte laat voor verandering.

MIJN WOORDEN
Wat wil ik meenemen?

MIJN GEDRAG
Hoe kan dit zichtbaar worden?

MIJN CONTEXT
Wat maakt het lastig?

MIJN KEUZE
Welke kleine uiting past nu?

Een zin, kaartje of opname kan helpen.
De verklaring mag later veranderen..



MODULE 05 • WAARDEN

OEFENING 104

TERUG NAAR WAARDEN NA EEN CRISIS

Na stabilisatie kan iemand voorzichtig opnieuw contact maken met richting en betekenis.

ERKEN

Wat heeft de crisis gevraagd?

VEILIGHEID

Welke basissteun is beschikbaar?

BETEKENIS

Wat is belangrijk in de nabije tijd?

KLEINE STAP

Welke zachte actie past bij deze fase?

Bij een actieve crisis gaat veiligheid voor.
Houd het plan klein en passend bij de komende 24 uur.



MODULE 05 • WAARDEN

OEFENING 104 • VERVOLG

EEN VOORZICHTIGE VOLGENDE STAP

Verken wat nu mogelijk is, zonder de omstandigheden of grenzen uit het oog te verliezen.

WAT IS VERANDERD
Welke omstandigheden vragen aandacht?

WAT BLIJFT BELANGRIJK
Welke richting kiest de cliënt?

AANPASSING
Welke kleinere stap past?

STEUN
Wie of wat kan helpen?

Pauzeren of steun vragen kan een bewuste keuze zijn. Veiligheid en haalbaarheid blijven leidend.



MODULE 05 • WAARDEN

OEFENING 105

WAARDEN IN MIJN DAGELIJKSE LEVEN

Verken waar een gekozen waarde in een gewone dag zichtbaar kan worden.

DAGMOMENT
Welke situatie komt vaak voor?

KWALITEIT
Hoe wil je daarin aanwezig zijn?

GEDRAG
Wat kan iemand zien of horen?

KEUZEVRIJHEID
Wat past bij jouw context?

Begin met één moment. Waarden zijn richtingen en hoeven niet perfect uitgevoerd te worden.



MODULE 05 • WAARDEN

OEFENING 105 • VERVOLG

EEN WAARDE MEE NEMEN

Kies hoe je een zelfgekozen kwaliteit wilt meenemen naar een terugkerende situatie.

SIGNAAL
Waaraan kun je het moment herkennen?

HERINNERING
Welk woord of gebaar helpt?

HANDELING
Welke kleine keuze is mogelijk?

TERUGKIJKEN
Wat viel je op?

Pas de herinnering aan wanneer zij als druk of verplichting gaat voelen.

Oefening 106 — Mijn waarden in rust en herstel

In deze oefening onderzoek je hoe rust en herstel een bewuste keuze kunnen zijn die past bij jouw waarden. Rust is niet hetzelfde als luiheid en ook niet alleen iets dat je pas “verdient” na productiviteit. Rust is een belangrijke levensrichting die bijdraagt aan je welzijn, gezondheid, relaties en de dingen die je belangrijk vindt.

Je gaat bekijken wat rust en herstel voor jou betekenen, waarom het waardevol is in jouw leven en hoe je hier meer ruimte voor kunt maken. Zo krijg je meer inzicht in wat je nu **nodig** hebt, wat je belemmert en welke kleine stappen je kunt zetten. Dit helpt om rust en herstel te zien als een actieve keuze die past bij jouw waarden, in plaats van als iets wat je pas mag doen als alles af is.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Kom tot rust**
   Neem een comfortabele houding aan. Merk de steun van de stoel of de grond. Laat je aandacht hier even landen en adem rustig.

2. **Ontdek wat rust en herstel voor jou betekent**
   Denk aan momenten waarop je je echt rustig, hersteld of opgeladen voelde. Wat gebeurde er toen?
   Wat maakte dat moment waardevol voor jou? Het kunnen kleine momenten zijn, zoals een rustige ochtend, een wandeling, tijd met iemand die je dierbaar is, of gewoon even niets moeten.

3. **Verken waarom rust en herstel belangrijk is**
   Stel jezelf de vraag: “Waarom is rust en herstel belangrijk in mijn leven?”
   Laat gedachten, gevoelens en beelden opkomen. Denk aan wat het je geeft, zoals meer energie, een betere stemming, betere relaties, meer zelfinzicht, of ruimte voor creativiteit en plezier.

4. **Kies woorden die bij jou passen**
   Bekijk de lijst hieronder of bedenk zelf woorden die passen bij rust en herstel voor jou. Kies één of meer woorden die belangrijk zijn. Je kunt denken aan: kalmte, ontspanning, opladen, energie, balans, gezondheid, welzijn, helderheid, genieten, vertragen, ruimte, tijd voor mezelf, natuur, slapen, stilte, veiligheid, herstel, veerkracht, focus, evenwicht.

5. **Onderzoek wat dit voor jou betekent**
   Kijk naar de woorden die je hebt gekozen. Wat betekent rust en herstel voor jou in jouw leven?
   Hoe helpt het je om te leven volgens je waarden? Wat merk je als je genoeg rust en herstel hebt? En wat merk je als je te weinig rust neemt?

6. **Laat het van jezelf zijn**
   Er is geen goede of foute manier om rust en herstel te beleven. Jij bepaalt wat voor jou belangrijk is. Neem even de tijd om te voelen wat dit met je doet en wat je nu opmerkt.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Wat betekent rust en herstel voor jou?
2. Welke waarde(n) vind je hierin belangrijk en waarom?
3. Wat neem je nu mee en hoe wil je hier de komende tijd aandacht aan geven?

Oefening 106 — Wat betekent herstelgevende rust voor mij

Deze oefening helpt je ontdekken wat herstelgevende rust voor jou betekent, wat het soms lastig maakt en wat jou kan helpen om meer rust te nemen. Rust is niet altijd helemaal niets doen, maar vooral opladen op een manier die bij jou past. Het gaat om tijd en momenten waarin je kunt herstellen van inspanning, drukte of moeilijke gevoelens.

Je onderzoekt wat jij nodig hebt om je energie weer aan te vullen, wat dat soms in de weg staat en welke grenzen of steun jou daarbij kunnen helpen. Tot slot kies je één kleine, haalbare rustkeuze die past bij jouw leven en situatie, zodat je dit ook echt kunt proberen in de praktijk.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Wat betekent herstelgevende rust voor mij?**
   Denk na over wat rust voor jou betekent. Wat helpt jou echt om op te laden en je weer beter te voelen? Dat kan bijvoorbeeld stilte zijn, tijd alleen, iets creatiefs doen, in de natuur zijn, muziek luisteren, slapen of even niets moeten. Schrijf op wat voor jou voelt als herstelgevende rust.

2. **Wat maakt het soms lastig om rust te nemen?**
   Onderzoek wat rust in de weg staat. Denk bijvoorbeeld aan drukte, verwachtingen van anderen, je eigen gedachten, schuldgevoel, piekeren, het gevoel dat je altijd door moet gaan, of praktische verplichtingen. Schrijf op wat het voor jou lastig maakt.

3. **Welke grens of steun helpt mij?**
   Kijk naar wat jou kan helpen om wél meer rust te nemen. Wat voor grens kun je stellen, bijvoorbeeld tegen anderen of tegen jezelf? En welke steun kan je gebruiken, bijvoorbeeld van een vriend, familielid of een praktische aanpassing in je omgeving? Schrijf op welke grens of steun voor jou belangrijk is.

4. **Eén kleine rustkeuze die past bij mijn leven**
   Kies één kleine, haalbare rustkeuze die je de komende tijd wilt uitproberen. Zorg dat het past bij jouw situatie en realistisch is. Het mag iets kleins zijn, zoals 5 minuten rustig ademhalen, een korte wandeling, eerder stoppen met een scherm, een liedje luisteren of een moment voor jezelf plannen. Schrijf op wat je gaat doen, wanneer en hoe je dit praktisch kunt doen.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Wat betekent herstelgevende rust voor mij?

2. Wat maakt het soms lastig om rust te nemen?

3. Welke grens of steun helpt mij en welke kleine rustkeuze ga ik proberen?

Oefening 107 — Waarden bij moeilijke keuzes

In deze oefening onderzoek je welke waarden soms met elkaar botsen wanneer je een moeilijke keuze moet maken. Het is normaal dat niet alle waarden tegelijk volledig vervuld kunnen worden. Er is geen juiste of foute keuze. Het gaat erom dat je beter begrijpt wat voor jou belangrijk is en wat de gevolgen kunnen zijn van verschillende opties.

Je gaat een situatie onderzoeken waarin je moet kiezen tussen verschillende mogelijkheden die allebei iets belangrijks vertegenwoordigen. Je bekijkt welke waarden meespelen, wat de voor- en nadelen zijn, wat je nodig hebt en wie je kan ondersteunen.
Zo kun je een keuze maken die past bij jouw waarden en jouw situatie, ook als die keuze lastig is.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 20 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Kies een actuele keuze**
   Denk aan een situatie waarin je moet kiezen tussen twee of meer mogelijkheden, waarbij meerdere waarden een rol spelen. Dit kan bijvoorbeeld gaan over studie, werk, relaties, gezondheid, vrije tijd of andere thema's in je leven.

2. **Welke waarden spelen mee?**
   Schrijf op welke waarden belangrijk voor je zijn in deze situatie. Er kunnen meerdere waarden meespelen, bijvoorbeeld vrijheid, verantwoordelijkheid, gezondheid, eerlijkheid, loyaliteit, plezier of groei.
   Je kunt meer dan twee waarden kiezen.

3. **Bekijk de verschillende opties**
   Schrijf de mogelijke opties op waaruit je kunt kiezen. Noteer bij elke optie welke waarden daardoor wel of minder kunnen worden vervuld.

4. **Onderzoek de voor- en nadelen**
   Wat zou je winnen als je voor deze optie kiest? Wat zou je mogelijk opgeven? Denk hierbij aan praktische gevolgen, maar ook aan hoe het voelt en wat het betekent voor je op de korte en lange termijn.

5. **Wat heb je nodig?**
   Onderzoek wat je nodig hebt om met de gevolgen van je keuze om te gaan. Denk aan persoonlijke kwaliteiten, vaardigheden, tijd, geld, rust of aanpassingen in je omgeving.

6. **Wie kan je steunen?**
   Denk na over wie je kan ondersteunen bij deze keuze. Dit kunnen mensen zijn uit je directe omgeving, maar ook bijvoorbeeld een mentor, coach of andere belangrijke persoon. Wat voor steun zou helpen?

7. **Maak een bewuste keuze**
   Kijk naar alles wat je hebt opgeschreven. Welke optie past op dit moment het beste bij jouw waarden, situatie en wat je nodig hebt? Het is goed om te weten dat er geen perfecte keuze hoeft te zijn.
   Je kunt later altijd opnieuw kijken en je keuze aanpassen als dat nodig is.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Welke waarden waren het belangrijkst in deze keuze?
2. Wat heb je geleerd over jezelf door deze oefening?
3. Welke steun heb je nodig en van wie kun je die krijgen?

Oefening 107 — Keuzesituatie

Soms sta je voor een keuze waarbij meerdere belangrijke waarden meespelen. **Wat je ook kiest,** je laat iets anders (deels) los. In deze oefening breng je een keuzesituatie in kaart, zodat je kunt zien wat er echt voor jou belangrijk is. welke waarden ermee gemoeid zijn en welke stap je nu kunt zetten.

Er is niet één perfecte keuze. Het gaat erom dat je een keuze maakt die past bij jouw waarden, rekening houdt met de realiteit en die je met compassie voor jezelf en anderen kunt nemen. Deze oefening helpt je om helder te kijken, ruimte te maken voor wat (nog) kan wachten en een volgende stap te bepalen die je geïnformeerd en met zelfcompassie kunt zetten.



Stapsgewijs oefenen

Neem de tijd om een keuzesituatie te onderzoeken. Je kunt deze oefening zittend doen, met pen en papier of in je notitieboek.

1 Welke keuze onderzoek je?
Beschrijf de situatie waar je voor staat en de twee (of meer) opties die je overweegt.

2 Welke waarden staan aan elke kant?
Schrijf per optie welke waarden voor jou belangrijk zijn en meespelen in deze keuze.

Optie A:
Welke waarden zijn hierbij belangrijk?

Optie B:
Welke waarden zijn hierbij belangrijk?

3 Wat beschermt elke optie?
Welke positieve dingen of behoeften bescherm je met elke optie? Denk aan wat je hiermee kunt behouden of bereiken.

Optie A beschermt:

Optie B beschermt:

4 Welke beperkingen of kosten zijn er?
Wat zijn de mogelijke nadelen, beperkingen of dingen die je (deels) moet loslaten bij elke optie?

Optie A vraagt of kost:

Optie B vraagt of kost:

5 Wat kan (nog) wachten?
Is er iets dat je belangrijk vindt, maar (nog) kan wachten? Wat helpt je om ruimte te maken voor je keuze nu?

6 Wat is je volgende, geïnformeerde en compassievolle stap?
Op basis van wat je hebt opgeschreven: wat is nu een haalbare volgende stap? Houd je waarden, de realiteit en zelfcompassie in gedachten. De stap hoeft niet groot te zijn; het gaat om een bewuste stap.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Wat heb je ontdekt over wat voor jou belangrijk is?
2. Hoe voelt het om deze keuzesituatie nu helderder in beeld te hebben?
3. Wat neem je nu mee en wat wil je in de toekomst anders of verder onderzoeken?

Oefening 108 — Waarden en zelfcompassie

In deze oefening onderzoek je hoe je vriendelijkheid naar jezelf kunt opnemen in jouw waarden, zonder dat zelfzorg een nieuwe prestatieregel wordt. Zelfcompassie betekent dat je jezelf met begrip, vriendelijkheid en mildheid behandelt, ook als het moeilijk gaat.

Je gaat ontdekken welke plek zelfcompassie kan krijgen in jouw leven, passend bij wat voor jou belangrijk is. Je onderzoekt hoe je goed voor jezelf kunt zorgen op een manier die in lijn is met jouw waarden, zonder dat het een verplichting of doel wordt dat je moet behalen. Het gaat niet om perfect voor jezelf zorgen, maar om bewust kiezen voor een vriendelijke houding naar jezelf, juist op de momenten dat het lastig is.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Kom tot rust**
   Neem een comfortabele houding aan. Merk de steun van de stoel of de grond. Laat je aandacht hier even landen en adem rustig.

2. **Denk aan wat je belangrijk vindt**
   Kies één of enkele waarden die voor jou belangrijk zijn, bijvoorbeeld: gezondheid, groei, verbinding, creativiteit, rechtvaardigheid, balans, vrijheid of behulpzaamheid.

3. **Onderzoek de rol van zelfcompassie**
   Stel jezelf deze vraag: “Hoe kan vriendelijkheid naar mezelf mij helpen om te leven volgens deze waarde(n)?” Laat gedachten, gevoelens en beelden opkomen. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

4. **Vermijd prestatieregels**
   Merk op of er gedachten opkomen zoals: “Ik moet altijd goed voor mezelf zorgen” of “Zelfzorg moet perfect”. Bekijk hoe je deze gedachten kunt loslaten. Herinner jezelf eraan dat zelfcompassie geen nieuwe regel is, maar een houding die je kunt kiezen, ook als het even niet lukt.

5. **Kies een concrete, haalbare stap**
   Bedenk een kleine, realistische manier om vriendelijkheid naar jezelf te laten zien, passend bij jouw waarde(n). Dit kan iets heel kleins zijn, bijvoorbeeld: even pauzeren, vriendelijk tegen jezelf spreken, je grenzen aangeven of een moment van rust nemen.

6. **Laat het van jezelf zijn**
   Er is geen goed of fout en er is geen ideale manier. Je kiest wat voor jou past, op dit moment, in jouw eigen leven. Zelfcompassie mag meebewegen met wat je nodig hebt.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Welke waarde(n) heb je vandaag onderzocht?
2. Hoe kan zelfcompassie je helpen om deze waarde(n) te leven?
3. Wat neem je nu mee en hoe wil je hier de komende tijd aandacht aan geven?

Oefening 108 — Innerlijke reactie

In deze oefening leer je hoe je kunt reageren op moeilijke situaties vanuit compassie voor jezelf. Soms merk je dat je streng bent voor jezelf, snel kritisch denkt of jezelf de schuld geeft. Door stil te staan bij wat er voor jou belangrijk is, kun je een vriendelijkere en helpende innerlijke reactie oefenen.

Je onderzoekt wat er in jou omgaat, welke waarden voor jou belangrijk zijn en hoe een compassievolle reactie zou kunnen klinken. Je kijkt ook welke steun er beschikbaar is en bedenkt een kleine actie of pauze die je kunt nemen. Zo leer je stap voor stap om milder en bewuster met jezelf om te gaan, juist op momenten dat het lastig is.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Herken je innerlijke reactie**
   Denk aan een recente situatie die lastig was. Wat ging er door je heen? Welke gedachten, gevoelens en lichaamssensaties merkte je bij jezelf op? Schrijf kort op wat je innerlijke reactie toen was.

2. **Wat is er voor jou belangrijk?**
   Kijk naar deze situatie en vraag je af welke waarden voor jou belangrijk zijn. Wat vind jij belangrijk in dit gebied, bijvoorbeeld: eerlijkheid, vriendelijkheid, gezondheid, groei, verbinding, rust, of iets anders? Schrijf één of meer waarden op die voor jou van betekenis zijn.

3. **Hoe klinkt een compassievolle reactie?**
   Stel je voor dat een goede vriend(in) dit meemaakt. Wat zou je tegen hem of haar zeggen? Schrijf een compassievolle, begripvolle en helpende reactie op die je ook aan jezelf zou kunnen geven. Gebruik woorden die vriendelijk, bemoedigend en realistisch zijn.

4. **Welke steun is er beschikbaar?**
   Denk na over welke steun je kunt gebruiken of die er al is. Dit kan iemand uit je omgeving zijn, zoals een vriend, familielid of professional, maar ook steun uit jezelf, zoals eerdere ervaringen, kwaliteiten of hulpbronnen. Schrijf op welke steun je kunt inzetten.

5. **Kleine actie of pauze**
   Bedenk een kleine, haalbare actie die je kunt nemen, of een pauze die je kunt inlassen, om goed voor jezelf te zorgen in deze situatie. Dit kan iets praktisches zijn, zoals even een ademhalingsoefening doen, een korte wandeling maken, iemand een bericht sturen, of bewust een moment nemen om te rusten. Schrijf op wat je gaat doen.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Wat viel je op in je innerlijke reactie?
2. Welke waarde(n) zijn voor jou belangrijk en hoe merk je dat in deze situatie?
3. Wat neem je nu mee en welke kleine actie of pauze ga je toepassen?

Oefening 109 — Mijn waarden door de tijd heen

In deze oefening onderzoek je hoe jouw waarden in de loop van de tijd zichtbaar zijn geweest en hoe ze mogelijk kunnen veranderen. Waarden zijn geen vaste lijst die altijd hetzelfde blijft. Ze kunnen naarmate je leven verandert, duidelijker worden of verschuiven door nieuwe ervaringen, omstandigheden en levensfasen.

Je kijkt naar het verleden, het heden en een mogelijke toekomst. Dit helpt je om patronen te herkennen, te zien wat voor jou belangrijk is en na te denken over wat je in de komende tijd wilt meenemen of misschien anders wilt doen. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om jouw eigen verhaal en wat jij op dit moment belangrijk vindt.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 20 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Kom tot rust**
   Neem een comfortabele houding aan. Merk de steun van de stoel of de grond. Laat je aandacht hier even landen en adem rustig.

2. **Terugkijken: je verleden**
   Denk aan verschillende momenten in je leven, bijvoorbeeld je kindertijd, schooltijd of andere belangrijke periodes. Welke waarden waren toen voor jou belangrijk? Welke dingen gaven je energie, trots of voldoening? Zijn er momenten waarop je handelde in lijn met wat je belangrijk vond?

3. **Kijken naar het heden**
   Sta stil bij hoe het nu is. Welke waarden zijn op dit moment belangrijk voor je? Waar merk je dat aan, bijvoorbeeld in je keuzes, gedrag, relaties of hoe je je tijd besteedt? Zijn er waarden die nu minder op de voorgrond staan dan vroeger?

4. **Vooruitkijken: een mogelijke toekomst**
   Stel je eens voor dat je over een paar jaar terugkijkt op je leven. Wat zou je dan belangrijk willen vinden? Welke waarden wil je dan meer ruimte geven? Wat hoop je dat een belangrijke rol speelt in de manier waarop je leeft, leert, werkt, met anderen omgaat of voor jezelf zorgt?

5. **Ontdek patronen en veranderingen**
   Bekijk wat je opvalt. Zijn er waarden die altijd belangrijk zijn geweest? Zijn er waarden die duidelijker zijn geworden of juist minder belangrijk? Wat vertelt dit je over wat je nu belangrijk vindt en waar je naartoe wilt?

6. **Kies wat je meeneemt**
   Denk na over welke waarden je wilt blijven meenemen, welke je meer wilt laten spreken en of er waarden zijn die je anders wilt invullen. Dit is geen definitieve beslissing. Je waarden mogen meebewegen met je leven.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Welke waarden waren in het verleden belangrijk voor jou en waar merk je dat aan?
2. Welke waarden zijn nu belangrijk voor je en wat betekent dat in je dagelijks leven?
3. Welke waarden wil je in de toekomst meer ruimte geven en hoe wil je daar de komende tijd aandacht aan besteden?

Oefening 109 — Wat was belangrijk, wat is belangrijk, wat is verschoven?

In deze oefening kijk je terug en vooruit. Je onderzoekt wat er vroeger belangrijk voor je was, wat je nu belangrijk vindt, wat er is verschoven en waarom. Dit helpt je om beter te begrijpen hoe je gegroeid bent en wat je richting geeft in het leven dat je nu wilt leiden.

Waarden kunnen in de loop van de tijd veranderen. Sommige dingen blijven belangrijk, andere worden minder belangrijk en er komen vaak nieuwe thema's bij. Door hier bewust bij stil te staan, krijg je meer inzicht in wat je nu nodig hebt en welke keuzes goed passen bij wie je bent en waar je naartoe wilt. Je sluit af met één klein, open experiment om iets wat nu belangrijk voor je is verder te verkennen in het dagelijks leven.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Wat was vroeger belangrijk voor jou?**
   Denk aan een eerdere periode in je leven (bijvoorbeeld je kindertijd, puberteit of een paar jaar geleden). Welke waarden, thema's of dingen waren toen belangrijk voor jou? Wat gaf je toen richting, energie of betekenis? Schrijf dit voor jezelf op.

2. **Wat is nu belangrijk voor jou?**
   Kijk naar je huidige leven. Welke waarden, thema's of dingen zijn op dit moment belangrijk voor je? Waar wil je tijd en aandacht aan geven? Wat geeft je nu richting, energie of betekenis? Schrijf dit voor jezelf op.

3. **Wat is er verschoven en waarom?**
   Vergelijk je lijstjes. Wat is hetzelfde gebleven? Wat is minder belangrijk geworden? Wat is nieuw? Probeer te begrijpen waarom dit is verschoven. Wat heb je meegemaakt, geleerd of ontdekt waardoor dit is veranderd? Schrijf je gedachten op.

4. **Wat blijft belangrijk of is nieuw ontstaan?**
   Kijk naar wat blijft en wat nieuw is. Welke waarden wil je zeker blijven meenemen? Welke nieuwe waarden of thema's wil je verder ontwikkelen? Wat zegt dit over wie je nu bent en waar je naartoe wilt? Schrijf dit voor jezelf op.

5. **Kies één open experiment**
   Kies één waarde, thema of richting die je nu belangrijk vindt en die je verder wilt verkennen. Bedenk een kleine, haalbare stap die je vanuit nieuwsgierigheid kunt uitproberen in je dagelijks leven. Het is geen test en hoeft niet perfect te zijn. Het gaat om ervaren, ontdekken en leren. Schrijf op wat je gaat proberen en wanneer.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Wat valt je op als je kijkt naar wat vroeger en nu belangrijk is (of was)?
2. Wat heb je geleerd over jezelf, je keuzes en je ontwikkeling?
3. Wat neem je mee uit deze oefening, en wat wil je nu graag verder onderzooken of blijven doen?

Oefening 110 — Een waardenrichting kiezen voor deze week

In deze oefening kies je een richting die past bij jouw waarden en vertaal je die naar flexibele voornemens voor de komende week. In plaats van strenge doelen gaat het om kleine, haalbare stappen die je helpen leven in de richting van wat jij belangrijk vindt.

Je bedenkt wat jou kan helpen en wat het moeilijk kan maken, zodat je voorbereid bent. Het is geen test en je kunt het niet fout doen. Het gaat erom dat je bewust kiest, experimenteert en leert, met ruimte voor verandering.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15–20 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Kies een waardenrichting**
   Kijk naar jouw waardenkompas. Kies één levensgebied waar je deze week aandacht aan wilt geven. Bedenk welke waarde(n) je daar wilt leven.

2. **Vertaal naar flexibele voornemens**
   Bedenk één of meer kleine, concrete en haalbare stappen die passen bij deze waardenrichting. Schrijf ze op als flexibele voornemens: iets wat je wilt proberen, niet wat je moet bereiken.

3. **Denk aan mogelijke barrières**
   Welke dingen kunnen het lastig maken om je voornemen uit te voeren? Denk aan gedachten, gevoelens, situaties, vermoeidheid, tijd, anderen of oude gewoontes. Het is normaal dat er obstakels zijn.

4. **Bedenk wat kan helpen**
   Wat kan je doen om jezelf te steunen? Denk aan praktische oplossingen, steun van anderen, herinneringen aan je waarden, een realistische planning, of vriendelijker met jezelf omgaan.

5. **Maak een concreet plan**
   Zet je flexibele voornemen, de mogelijke barrières en wat je kunt doen om jezelf te helpen op papier. Kies een moment of situatie waarin je ermee wilt beginnen.

6. **Sluit af met een vriendelijke houding**
   Herinner jezelf eraan dat dit geen test is. Het gaat niet om perfect uitvoeren, maar om bewust kiezen en leren. Je kunt je plan de komende week aanpassen als dat nodig is.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Welke waardenrichting heb je voor deze week gekozen?
2. Welke flexibele voornemen(s) ga je proberen?
3. Wat kan het lastig maken en wat kan je doen om jezelf te helpen?

Oefening 110 — Mijn waardenweekplan

In deze oefening maak je een concreet weekplan om meer te leven volgens jouw waarden. Je kiest één kwaliteit die je belangrijk vindt en bedenkt hoe je die de komende week kunt laten zien in je dagelijks leven.

Een weekplan helpt je om niet alleen na te denken over wat je belangrijk vindt, maar ook om er echt iets mee te doen. Door kleine, haalbare stappen te zetten, breng je jouw waarden tot leven. Het gaat niet om perfectie, maar om bewust kiezen en proberen.

Je kijkt ook welke dingen het misschien lastig kunnen maken om je plan uit te voeren, en hoe je daarmee om kunt gaan. Tot slot bedenk je hoe je op een vriendelijke en hulpzame manier kunt reageren als het anders loopt dan je had gepland.



Stappenplan

Neem de tijd om deze vragen rustig te beantwoorden. Je kunt je antwoorden opschrijven in de lege vakken.

1 Mijn gekozen kwaliteit

Welke kwaliteit of waarde wil je de komende week extra aandacht geven? Bijvoorbeeld: vriendelijk, eerlijk, moedig, zorgzaam, creatief, nieuwsgierig, rustig.

2 Concrete kansen

Op welke momenten of in welke situaties kun je deze kwaliteit de komende week laten zien? Denk aan school, thuis, vrienden, sport, vrije tijd of online.

3 Kleine stappen

Welke kleine, haalbare stappen ga je zetten om deze kwaliteit te laten zien? Wat kun je precies doen? Maak het concreet en realistisch.

4 Mogelijke obstakels

Wat kan het lastig maken om je plan uit te voeren? Denk aan gedachten, gevoelens, situaties of anderen.

5 Steun en hulp

Wie of wat kan je helpen om je plan uit te voeren? Denk aan mensen in je omgeving, een herinnering, een handige strategie of iets dat je jezelf kunt zeggen.

6 Lieve en helpende reset

Plans kunnen veranderen. Hoe wil je op een vriendelijke en helpende manier met jezelf omgaan als het anders loopt dan je had gepland? Wat kun je dan tegen jezelf zeggen en wat is je volgende stap?

Oefening 111 — Van waarde naar toegewijde actie

In deze oefening onderzoek je hoe je vanuit jouw waarden toegewijde stappen kunt zetten in je leven. Toegewijde actie betekent dat je herhaald, flexibel gedrag vertoont dat wordt geleid door je waarden. Het gaat niet om het rigide behalen van doelen, maar om steeds opnieuw kleine of grotere acties te kiezen die passen bij wat je belangrijk vindt, ook als het soms moeilijk is.

Je gaat één waarde kiezen die je nu wilt leven en daarbij een concrete, haalbare actie bedenken. Vervolgens onderzoek je of deze actie past bij jouw situatie, of je deze flexibel kunt uitvoeren en welke steun je eventueel nodig hebt. Zo vertaal je inzichten over je waarden naar gedrag in het dagelijks leven.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Kom tot rust**
   Neem een comfortabele houding aan. Merk de steun van de stoel of de grond. Laat je aandacht hier even landen en adem rustig.

2. **Kies een waarde**
   Denk aan de waarden die voor jou belangrijk zijn. Kies één waarde die je nu meer wilt leven, bijvoorbeeld vriendelijkheid, eerlijkheid, gezondheid, verbinding of persoonlijke groei. Neem even de tijd om te voelen waarom deze waarde belangrijk voor je is.

3. **Bedenk een haalbare actie**
   Kies een concrete, haalbare actie die je kunt doen en die past bij deze waarde. Het kan een kleine stap zijn, zoals een vriendelijk bericht sturen, of een grotere stap, zoals meer tijd maken voor beweging of een eerlijk gesprek voeren. Het gaat niet om perfectie, maar om een realistische actie die je kunt uitvoeren.

4. **Onderzoek of het past**
   Bekijk of de actie past bij jouw huidige situatie en mogelijkheden. Is het haalbaar? Is het flexibel, zodat je het kunt aanpassen als dat nodig is? Denk na over welke omstandigheden kunnen helpen of juist belemmeren.

5. **Zoek steun**
   Onderzoek welke steun je eventueel kunt gebruiken. Kun je iemand betrekken, jezelf herinneringen geven of praktische hulp organiseren?

6. **Maak een plan**
   Bepaal wanneer je de actie wilt uitvoeren en hoe je jezelf eraan kunt herinneren. Denk ook na over hoe je kunt omgaan met momenten waarop het lastig is, en hoe je flexibel kunt blijven. Onthoud dat toegewijde actie gaat over herhaald en volgehouden gedrag, niet over eenmalig resultaat.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Welke waarde heb je gekozen en waarom is die belangrijk voor jou?
2. Welke concrete actie ga je uitvoeren en wanneer?
3. Wat heb je nodig om deze actie vol te houden, ook als het lastig is?

Oefening 111 — Mijn gekozen richting

In deze oefening ga je een concrete stap zetten in de richting van wat voor jou belangrijk is. Je kiest een waarde(n) die je hebt onderzocht en bedenkt een haalbare actie die past bij die richting. Je maakt een plan: wanneer en waar je dit gaat doen, welke obstakels je kunt verwachten en hoe je daarmee omgaat. Ook bedenk je wie of wat je kan ondersteunen en hoe je je plan aanpast als de omstandigheden veranderen.

Zo geef je op een praktische manier vorm aan een leven dat past bij jouw waarden, ook als het soms lastig is.



Stapsgewijs oefenen

Neem rustig de tijd om deze oefening in te vullen. Denk na, wees eerlijk tegen jezelf en schrijf je antwoorden in de lege vakken.

1 Mijn gekozen waarde en richting

Welke waarde(n) heb je gekozen als richting in je leven? Waarom is deze waarde belangrijk voor jou?

2 Mijn concrete actie

Welke specifieke, haalbare actie ga je ondernemen in de richting van deze waarde? Beschrijf zo concreet mogelijk wat je gaat doen.

3 Wanneer en waar

Wanneer ga je deze actie uitvoeren? Waar ga je dit doen? Wees zo concreet mogelijk (bijvoorbeeld dag, tijdstip, locatie).

4 Mogelijke obstakels

Welke interne obstakels (zoals lastige gedachten, gevoelens of lichamelijke sensaties) en externe obstakels (zoals tijd, andere mensen of omstandigheden) verwacht je tegen te komen?

5 Ondersteuning

Wie of wat kan je helpen om deze actie uit te voeren? Denk aan mensen, hulpmiddelen, herinneringen of iets anders dat je kan ondersteunen.

6 Aanpassing bij veranderende omstandigheden

Wat ga je doen als de omstandigheden veranderen of het niet loopt zoals gepland? Hoe pas je je plan aan, zodat je toch in de richting van je waarde kunt blijven handelen?

Oefening 111 — Tussen-sessie oefenen

In deze oefening bereid je je voor op het doen van een kleine, concrete actie in je eigen leven. Je stelt je eerst voor hoe je de actie gaat uitvoeren. Je merkt op welke gedachten en gevoelens daarbij opkomen. Vervolgens oefen je de eerste, kleine stap. Je kiest een handige herinnering of cue die je helpt om het te doen.

Het doel is niet om het perfect te doen, maar om te leren door te oefenen. Ook als het niet meteen lukt, is dat waardevolle informatie. Je gaat dan op een vriendelijke en behulpzame manier herstellen en opnieuw proberen.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Stel je de actie voor**
   Kies een kleine, concrete actie die je wilt doen in de komende tijd. Stel je zo levendig mogelijk voor dat je deze actie uitvoert. Zie waar je bent, wat je doet en hoe het gaat. Laat het beeld rustig in je opkomen.

2. **Merk gedachten en gevoelens op**
   Let op welke gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties er in je opkomen wanneer je je de actie voorstelt. Zijn er helpende gedachten, zoals “dit kan ik”? Of lastige gedachten, zoals “wat als het niet lukt”? Merk ook op welke gevoelens je ervaart, zoals spanning, twijfel, nieuwsgierigheid of vertrouwen. Het is oké als er zowel prettige als moeilijke gevoelens zijn.

3. **Oefen de eerste kleine stap**
   Bedenk wat de eerste, kleinste stap is die je kunt zetten. Oefen deze stap in je verbeelding, alsof je het echt doet. Stel je voor hoe je begint, wat je zegt of doet, en hoe je rustig doorgaat. Je kunt dit meerdere keren in gedachten oefenen, totdat het een beetje vertrouwd voelt.

4. **Kies een herinnering of cue**
   Bedenk wat je kan helpen om de actie te herinneren op het juiste moment. Dit kan iets zijn in je omgeving, zoals een voorwerp, een notitie, een melding op je telefoon, een vaste tijd, of een bepaalde situatie. Kies een cue die past bij jou en die je waarschijnlijk zult opmerken.

5. **Wees vriendelijk bij een gemiste poging**
   Het kan gebeuren dat het niet lukt om de actie te doen. Dat is normaal. Denk van tevoren na over hoe je dan vriendelijk voor jezelf kunt zijn. Gebruik bijvoorbeeld een behulpzame gedachte, zoals: “Het is oké, ik probeer het opnieuw” of “Ik heb vandaag iets geleerd”. Bedenk wat je kunt doen om daarna opnieuw een poging te doen.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Welke actie heb je gekozen om te oefenen?
2. Welke gedachten en gevoelens kwamen er bij je op en wat viel je daarin op?
3. Welke cue gebruik je en hoe wil je vriendelijk omgaan met een gemiste poging?

Oefening 112 — Maak mijn actie concreet

In deze oefening maak je een vage bedoeling of wens om tot een concreet en haalbaar vervolg. Daarbij vertaal je wat je wilt naar gedrag dat je kunt zien en doen, met aandacht voor wie, wat, wanneer, waar en hoe vaak of hoe veel.

Je onderzoekt of de actie haalbaar is, of je er zelf mee instemt en welke hulpbronnen in je omgeving er zijn. Zo vergroot je de kans dat je actie past bij jouw waarden, realistisch is en daadwerkelijk uitgevoerd kan worden. Een concrete actie is duidelijk, specifiek en observeerbaar, waardoor je straks kunt terugkijken of het gelukt is en wat het je oplevert.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Kies een vage bedoeling of wens**
   Kies iets wat je graag wilt, maar wat nu nog vaag is, bijvoorbeeld: “gezonder leven”, “minder piekeren”, “meer tijd voor vrienden” of “beter voor mezelf zorgen”. Schrijf deze bedoeling kort op.

2. **Vertaal naar concreet gedrag**
   Maak van de bedoeling één concreet gedrag dat je kunt zien. Beschrijf precies wie het doet, wat je doet, wanneer, waar en hoe vaak of hoe veel. Bijvoorbeeld: “Ik ga drie keer per week 20 minuten wandelen na het avondeten in de buurt.”

3. **Onderzoek de haalbaarheid**
   Bekijk of de actie realistisch en uitvoerbaar is. Past het in je dagelijkse leven? Heb je genoeg tijd, energie en mogelijkheden? Zo niet, maak de actie kleiner of pas deze aan.

4. **Check je eigen instemming**
   Vraag jezelf af: wil ik dit echt? Past het bij wat ik belangrijk vind? Voelt het als een keuze van mij en niet alleen iets wat van anderen moet? Als je twijfelt, pas je actie aan.

5. **Kijk naar de omgeving en hulpbronnen**
   Welke steun, hulpmiddelen of omstandigheden heb je nodig? Denk aan mensen die kunnen helpen, materialen, een rustige plek, een vast moment of een herinnering in je telefoon.

6. **Schrijf je concrete actie op**
   Schrijf je definitieve actie hieronder op, met wie, wat, wanneer, waar en hoe vaak/hoe veel. Houd het zo concreet mogelijk, zodat je later kunt zien of het gelukt is.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Wat was mijn vage bedoeling en wat is mijn concrete actie geworden?
2. Hoe haalbaar voelt deze actie voor mij en welke steun of hulpbronnen heb ik nodig?
3. In hoeverre past deze actie bij wat ik belangrijk vind en hoe wil ik verdergaan?

Oefening 112 — Mijn actieplan

In deze oefening maak je een concreet actieplan op basis van wat je de afgelopen oefeningen hebt ontdekt. Een actieplan helpt je om je waarden stap voor stap om te zetten in gedrag, ook als het soms lastig is. Je kiest één kleine, haalbare actie die past bij wat jij belangrijk vindt en die je in de komende tijd wilt gaan doen.

Door na te denken over de kleinste versie, wanneer en waar je het gaat doen, welke middelen je nodig hebt en hoe je met mogelijke obstakels omgaat, vergroot je de kans dat het lukt. Tot slot bekijk je of je plan nog goed bij je past of dat je het wilt aanpassen.



Stappenplan

Vul de onderstaande stappen in om jouw actieplan te maken. Neem de tijd om rustig na te denken en wees zo concreet mogelijk.

1 Mijn actie

Welke kleine, concrete actie ga je de komende tijd doen die past bij jouw waarden?

2 De kleinste versie

Wat is de allerkleinste versie van deze actie die je kunt doen? Zo maak je het gemakkelijker om te beginnen.

3 Tijd en plaats

Wanneer en waar ga je deze actie doen? Wees zo specifiek mogelijk, bijvoorbeeld: “dinsdag om 16.00 uur thuis”.

4 Benodigdheden

Welke middelen heb je nodig om deze actie te kunnen doen? Denk aan spullen, steun van anderen, tijd of informatie.

5 Plan bij obstakels

Wat zou het moeilijk kunnen maken om deze actie te doen? En wat ga je dan doen om toch door te zetten?

6 Kiezen en eventueel bijstellen

Past dit actieplan goed bij jou? Wil je iets aanpassen, of ga je het zo proberen? Schrijf hier je keuze en eventuele wijzigingen.

Oefening 112 — Terugblik met je therapeut

In deze oefening kijk je samen met je therapeut terug op een oefening of stap die je hebt geprobeerd. Het gaat niet om goed of fout, maar om onderzoeken wat er is gebeurd. Je bekijkt wat de oefening je heeft opgeleverd, welke functie het had in jouw leven, wat je ervan hebt geleerd en wat je de volgende keer eventueel anders wilt doen.

Door zo te reflecteren, haal je meer inzicht uit je ervaringen. Je ziet beter wat werkt, wat lastig was en welke kleine stappen je al hebt gezet. Dit helpt je om verder te groeien, op een manier die past bij jouw waarden, leven en persoonlijke context.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening samen met je therapeut doen.

1. **Beschrijf wat er is gebeurd**
   Vertel samen concreet wat je hebt gedaan. Wat was de situatie? Wat heb je precies geprobeerd? Hoe is het gegaan? Beschrijf dit zo feitelijk mogelijk, zonder oordeel.

2. **Onderzoek de functie en context**
   Bespreek wat de oefening belangrijk voor je was. Wat was het doel? Welke waarde of welk levensgebied speelde een rol? Wat was de context, bijvoorbeeld tijd, plaats, mensen die erbij waren, en hoe je je voelde?

3. **Wat heb je geleerd?**
   Kijk samen wat je hebt opgemerkt. Wat ging goed? Wat was lastig? Wat zegt dit over jou, je gedachten, gevoelens, gedrag of de situatie? Elk inzicht is waardevol, ook als iets moeilijk ging.

4. **Benoem wat helpend was**
   Onderzoek wat je heeft geholpen. Misschien een bepaalde manier van denken, steun van anderen, een handige strategie of het feit dat je het toch hebt geprobeerd. Geef aandacht aan wat goed werkte en wat je wilt blijven doen.

5. **Bepaal de volgende stap**
   Kies samen wat je de volgende keer wilt doen. Wat wil je hetzelfde houden? Wat wil je anders proberen? Maak een realistische, concrete en haalbare stap die past bij jouw waarden en leven.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om zelf te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Wat is er gebeurd en hoe kijk je daar nu op, zonder te letten op goed of fout?

2. Wat heb je geleerd en wat was helpend?

3. Wat is je volgende stap en hoe wil je die aanpakken?

Oefening 113 — Een stap zetten met ongemak erbij

In deze oefening onderzoek je hoe je een waardevolle stap kunt zetten, ook als er ongemak aanwezig is. Ongemak, zoals spanning, onzekerheid, verdriet of zelfkritiek, hoort soms bij het leven. Je hoeft dit ongemak niet te vermijden of weg te duwen om te doen wat voor jou belangrijk is.

Je leert om ruimte te maken voor een behapbare mate van ongemak, terwijl je tegelijkertijd handelt richting je waarden. Dit betekent niet dat je jezelf dwingt tot blootstelling of dat je signalen van gevaar negeert. Je onderzoekt eerst of het veilig en haalbaar is, maakt een bewuste keuze, bepaalt een passende stap, gebruikt gronding als dat nodig is en denkt na over steun die je kunt inzetten.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Kom tot rust**
   Neem een comfortabele houding aan. Merk de steun van de stoel of de grond. Laat je aandacht hier even landen en adem rustig.

2. **Onderzoek de situatie**
   Denk aan een situatie waarin je iets wilt doen wat past bij jouw waarden, maar waarbij je ongemak verwacht. Vraag jezelf af: Is het op dit moment veilig en haalbaar voor mij om een stap te zetten? Gaat het om ongemak dat bij het leven hoort, of om een echt gevaar waarvoor ik eerst andere stappen moet zetten?

3. **Kies een waarde en een stap**
   Kies één waarde die voor jou belangrijk is. Bedenk een kleine, concrete stap die je kunt zetten in de richting daarvan, terwijl je ruimte maakt voor mogelijk ongemak. De stap moet haalbaar zijn en passen bij jouw situatie.

4. **Maak ruimte voor het ongemak**
   Stel je voor dat het ongemak er mag zijn, terwijl je de stap zet. Je hoeft het gevoel niet weg te krijgen of te negeren. Je kunt denken: “Ik kan dit doen, ook al is er ongemak aanwezig.” Merk op hoe je het ongemak kunt laten meegaan, zonder dat het je helemaal tegenhoudt.

5. **Gebruik gronding en steun**
   Bedenk wat je kunt doen als het ongemak te groot wordt. Denk aan een korte pauze, je ademhaling, contact met de omgeving via je zintuigen, of steun van een vertrouwd persoon. Kies wat voor jou werkt.

6. **Voer de stap uit**
   Zet de stap die je hebt gekozen. Neem de tijd en ga in jouw eigen tempo. Merk onderweg wat je voelt, denkt en opmerkt. Je hoeft het niet perfect te doen. Het gaat om het proberen en om trouw blijven aan wat voor jou belangrijk is.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Welke situatie heb je onderzocht en welke stap heb je gezet?
2. Hoe was het om de stap te zetten met ongemak erbij? Wat viel mee en wat was lastig?
3. Wat heb je geleerd over jezelf, jouw waarden en omgaan met ongemak?

Oefening 113 — Van waarde naar actie

In deze oefening ga je een concrete stap zetten in een richting die past bij jouw waarden. Je kiest een haalbare actie, denkt na over wat je waarschijnlijk lastig zult vinden en bedenkt wanneer je beter kunt pauzeren of bijsturen. Je kijkt ook hoe je de stap veilig en met voldoende steun kunt zetten.

Deze oefening helpt je om niet alleen te weten wat je belangrijk vindt, maar daar ook echt naar te handelen. Het gaat om een kleine, realistische stap die past bij jouw leven, mogelijkheden en situatie. Je onderzoekt vooraf wat je kunt verwachten, zodat je jezelf beter kunt ondersteunen.



Stapsgewijs oefenen

Neem de tijd om de vragen rustig en eerlijk te beantwoorden. Schrijf je antwoorden in de lege vakken.

1 Jouw waardevolle richting

Welk(e) waarde(n) uit jouw **waarde**nkompas zijn voor jou nu belangrijk? Beschrijf kort in welke richting je meer wilt leven, passend bij deze waarde(n).

2 Een haalbare stap

Welke concrete, haalbare stap kun je zetten in deze richting? Maak het zo specifiek mogelijk.
Het mag een kleine stap zijn.

3 Wat verwacht je lastig te vinden?

Wat denk je dat je moeilijk, spannend of ongemakkelijk zult vinden bij het zetten van deze stap?
Wat is een realistische verwachting?

4 Signalen om te pauzeren of bij te sturen

Hoe merk je dat het te veel wordt of dat je beter kunt pauzeren? Welke signalen of situaties zijn voor jou een teken om bij te sturen?

5 Veiligheid en steun

Wat heb je nodig om deze stap zo veilig mogelijk te zetten? Denk aan steun van anderen, een rustige omgeving, praktische voorbereiding of zorg voor jezelf.

6 Jouw keuze voor actie

Welke eerste stap ga je zetten, wanneer ga je dat doen en hoe ga je jezelf ondersteunen?
Schrijf ook op wat je tegen jezelf kunt zeggen als het lastig is.

Oefening 113 — Terugblik na actie

In deze oefening kijk je rustig terug op de actie die je hebt ondernomen in de richting van jouw waarden. Het gaat niet om beoordelen of het goed of fout ging, maar om zorgvuldig opmerken wat je hebt ervaren en wat je daarvan kunt leren.

Door bewust stil te staan bij wat je hebt gemerkt, wat je heeft geholpen, wat dit betekent voor jouw waarden en in welke context, krijg je meer inzicht in wat voor jou werkt. Zo kun je met aandacht bepalen wat je nu wilt doen: een volgende stap zetten of juist even pauzeren.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Wat viel je op?**
   Kijk terug op de actie die je hebt ondernomen. Wat heb je gemerkt in jezelf, in je gedachten, gevoelens, je gedrag en in de situatie? Noteer wat je is opgevallen, zonder te oordelen.

2. **Wat heeft je geholpen?**
   Denk na over wat jou heeft ondersteund bij deze actie. Wat maakte het makkelijker om te doen wat je wilde doen? Dit kunnen bijvoorbeeld steun van anderen, een bepaalde manier van denken, of praktische omstandigheden zijn geweest.

3. **Wat heb je geleerd over waarde en context?**
   Onderzoek wat deze ervaring je laat zien over wat voor jou belangrijk is en in welke context dit goed past. Wat zegt dit over jouw waarden? En wanneer of met wie werkt dit voor jou, en wanneer misschien minder?

4. **Volgende stap of pauze?**
   Bepaal op basis van je inzichten wat je nu wilt doen. Wil je een volgende stap zetten, iets aanpassen, of juist even pauzeren? Kies wat op dit moment passend voelt, zonder oordeel.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Wat viel je op tijdens de actie die je hebt ondernomen?

2. Wat heeft je geholpen om deze actie te doen?

3. Wat heb je geleerd over jouw waarden en de context waarin je deze actie hebt gedaan?

4. Wat is je volgende stap, of kies je ervoor om nu even te pauzeren? Wat past op dit moment bij jou?

Oefening 114 — Kleine stappen, herhaald oefenen

In deze oefening leer je hoe je stap voor stap kunt toewerken naar gedrag dat past bij jouw waarden. Dit noemen we shaping: je maakt een grote stap kleiner door te beginnen met een haalbaar deelgedrag en bouwt dit geleidelijk uit. Daarnaast oefen je op een flexibele manier: je herhaalt het gedrag in verschillende situaties, tijden of op verschillende manieren, zodat het beter blijft hangen.

Door kleine stappen en herhaald oefenen wordt het makkelijker om nieuw gedrag vol te houden, ook als het spannend, lastig of nieuw is. Deze oefening helpt je om een concreet plan te maken en je te bereiden op wat je tegen kunt komen, zodat je kunt blijven oefenen in het dagelijks leven.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Kies een doelgedrag**
   Denk aan gedrag dat past bij een waarde die je belangrijk vindt en dat je nu lastig vindt. Bijvoorbeeld: een vriendin appen, een taak starten, of naar buiten gaan. Beschrijf dit doelgedrag in één zin.

2. **Maak kleine stappen (shaping)**
   Bedenk wat een eerste, heel kleine stap is die je kunt zetten. Deze stap moet haalbaar zijn, ook als je het spannend vindt. Voorbeeld: in plaats van ‘een hele taak maken’, kies je ‘één alinea lezen’. Je bouwt later verder uit.

3. **Plan herhaald oefenen**
   Bedenk hoe je deze stap op verschillende momenten of manieren kunt oefenen. Dit noemen we flexibel herhalen. Voorbeeld: het gesprek oefenen met één persoon, later met iemand anders, of op een andere plek.

4. **Schrijf een concreet plan**
   Noteer wanneer je gaat oefenen, wat je precies doet, waar en met wie. Denk ook na over wat je kunt doen als het niet lukt, bijvoorbeeld de stap nog kleiner maken of steun vragen.

5. **Verbind met je waarde**
   Kijk welke waarde dit gedrag ondersteunt. Bijvoorbeeld: vriendschap, gezondheid, groei of vrijheid. Schrijf op waarom deze eerste stap belangrijk is voor jou.

6. **Bedenk praktische belemmeringen**
   Welke dingen kunnen het oefenen lastig maken? Denk aan weinig tijd, vermoeidheid, een drukke omgeving of angst. Schrijf op hoe je hier mee om kunt gaan, zodat je toch kunt blijven oefenen.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Welk doelgedrag heb je gekozen en wat is de eerste kleine stap?
2. Hoe ga je dit gedrag herhaald en op verschillende manieren oefenen?
3. Welke waarde ondersteunt dit gedrag en welke belemmeringen verwacht je, en hoe ga je daarmee om?

Oefening 114 — Mijn gedrag in de praktijk

In deze oefening ga je een concreet gedrag kiezen dat je wilt oefenen. Je maakt het zo klein en haalbaar mogelijk, zodat je het echt kunt doen. Vervolgens herhaal je het in verschillende situaties, zodat het een gewoonte kan worden.

Je bedenkt een handige herinnering (cue) die je helpt om het gedrag te starten. Ook denk je na over wat het lastig kan maken en hoe je daarmee omgaat. Tot slot kijk je wie jou kan steunen en wat je kunt doen als het een keer niet lukt.

Door op deze manier te oefenen, vergroot je de kans dat het gedrag goed gaat en dat het past in jouw dagelijks leven, in verschillende situaties.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Kies een doelgedrag**
   Bedenk welk gedrag je wilt oefenen. Kies iets wat belangrijk voor je is en wat je realistisch vindt om te doen. Schrijf kort op wat je precies wilt doen.

2. **Maak de kleinste stap**
   Maak het gedrag zo klein mogelijk, zodat je gemakkelijk kunt beginnen. Wat is de allereerste, kleinste stap die je kunt zetten?

3. **Herhaal in verschillende situaties**
   Bedenk in welke verschillende situaties je dit gedrag kunt oefenen. Hoe vaker en gevarieerder je het oefent, hoe vanzelfsprekender het kan worden. Kies minstens drie verschillende situaties (bijvoorbeeld thuis, school, werk, in de vrije tijd of met anderen).

4. **Bepaal je herinnering (cue)**
   Kies een duidelijke herinnering die je helpt om het gedrag te starten. Dit kan iets zijn in de omgeving, een tijdstip, een gevoel of een andere trigger. Beschrijf wat jouw cue is.

5. **Denk aan belemmeringen en oplossingen**
   Wat kan het lastig maken om dit gedrag te doen? Bedenk per belemmering een mogelijke oplossing. Denk bijvoorbeeld aan gedachten, gevoelens, anderen, de omgeving of praktische omstandigheden.

6. **Zoek steun en maak een flexibel plan**
   Wie kan jou steunen bij het oefenen van dit gedrag? En wat kun je doen als het een keer niet lukt? Bedenk een vriendelijke, flexibele reactie voor jezelf, zodat je weer verder kunt gaan zonder jezelf te streng te beoordelen.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Welk gedrag ga je oefenen en wat is de kleinste stap die je neemt?
2. In welke situaties ga je dit gedrag oefenen en wat is je cue?
3. Wat heb je nodig om door te zetten en wat doe je als het een keer niet lukt?

Oefening 114 — Terugblik met je therapeut

In deze oefening blik je samen met je therapeut terug op wat je hebt geleerd en ervaren. Het doel is niet om te controleren of je 'alle opdrachten hebt uitgevoerd', maar om te onderzoeken wat je hebt geleerd over jezelf, wat goed werkte en wat je anders wilt aanpakken.

Je kijkt naar de context en de functie van je gedrag: wanneer helpen bepaalde stappen je en wat leveren ze op? Ook bespreek je of de grootte van de stappen nog passen, of dat je ze wilt aanpassen. Tot slot maak je een plan om wat je hebt geleerd ook in andere situaties toe te passen (generaliseren) en om te voorkomen dat je jezelf onder druk zet of dwingt, omdat dit meestal niet helpt en averechts kan werken.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening samen met je therapeut doen, of voorbereiden voor je volgende gesprek.

1. **Sta stil bij wat je hebt geleerd**
   Bespreek wat je in dit traject hebt geleerd over jezelf, je waarden, je gedrag en je gevoelens. Wat was nieuw voor je? Wat heeft je verrast? Wat wil je blijven gebruiken?

2. **Onderzoek de context en de functie**
   Kijk samen naar situaties waarin je bepaald gedrag hebt laten zien. Wat was de context? Welke gedachten, gevoelens of omstandigheden speelden mee? Wat was de functie van het gedrag voor jou? Wat leverde het op, op de korte en langere termijn?

3. **Bepaal of de stapgrootte nog past**
   Bespreek of de stappen die je hebt gezet een goede grootte hadden. Waren ze haalbaar en uitdagend genoeg? Wil je sommige stappen kleiner maken, of juist iets groter?

4. **Maak een plan voor generalisatie**
   Denk na over hoe je wat je hebt geleerd kunt toepassen in andere situaties, bijvoorbeeld thuis, op school, in je vrije tijd of met andere mensen. Wat helpt je om dit te doen? Welke situaties wil je eerst proberen? Welke steun heb je daarbij nodig?

5. **Voorkom dwingende druk**
   Bespreek hoe je kunt voorkomen dat je jezelf onder druk zet of dwingt om dingen te doen. Dwang en strenge eisen helpen meestal niet en kunnen zorgen voor meer stress of vermijding. Hoe kun je leren kiezen, met aandacht en mildheid voor jezelf, ook als het lastig is?

6. **Vat samen en maak vervolgafspraken**
   Sluit af door samen samen te vatten wat je meeneemt. Maak, als dat passend is, concrete vervolgafspraken over wat je wilt blijven oefenen of onderzoeken.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Wat is voor jou de belangrijkste inzicht of les van dit traject?
2. Welke situatie(s) wil je als eerste proberen om toe te passen in je dagelijks leven?
3. Hoe kun je voor jezelf zorgen dat je mild blijft en niet in dwingende druk terechtkomt?

Oefening 115 — Probleemoplossing in dienst van waarden

In deze oefening pas je **probleemoplossing** toe om een echt, haalbaar probleem aan te pakken dat je belemmert in het leven volgens jouw waarden. Probleemoplossing helpt je om concrete stappen te zetten wanneer er wél ruimte is om iets te veranderen.

Soms zijn er ook dingen die je niet kunt veranderen, hoe graag je dat ook zou willen. In dat geval gaat het om accepteren wat er is, en je aandacht richten op wat wél mogelijk is, zodat je toch stappen kunt zetten in de richting van je waarden. In deze oefening leer je het verschil te maken tussen problemen die je kunt oplossen en situaties die je moet accepteren, en werk je vervolgens gericht aan een oplossingsplan.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 20 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Kies een waarde en een actueel probleem**
   Kies één van jouw belangrijke waarden (bijvoorbeeld gezondheid, relaties, werk, persoonlijke ontwikkeling) en benoem een concreet probleem dat je belemmert om meer volgens deze waarde te leven.

2. **Bepaal wat je kunt veranderen en wat je moet accepteren**
   Vraag jezelf af: wat kan ik in deze situatie wél beïnvloeden? Wat ligt buiten mijn controle en moet ik accepteren? Schrijf beide op. Richt je in de volgende stappen alleen op het deel dat je kunt veranderen.

3. **Bedenk mogelijke oplossingen**
   Bedenk meerdere manieren om het probleem aan te pakken. Schrijf alle ideeën op, ook als ze nog niet perfect zijn. Denk creatief en zonder oordeel.

4. **Kies een haalbare oplossing**
   Bekijk je lijst en kies één of meerdere oplossingen die haalbaar zijn, passen bij jouw waarden en die je graag wilt uitproberen. Houd rekening met wat realistisch is in jouw situatie.

5. **Maak een concreet plan**
   Werk de gekozen oplossing uit in een concreet plan. Welke stappen ga je zetten? Wat heb je nodig? Wanneer ga je beginnen? Wie kan je eventueel helpen? Maak de stappen zo klein en concreet mogelijk.

6. **Neem actie en evalueer**
   Zet de eerste stap. Kijk na een tijdje (bijvoorbeeld na een week) hoe het gaat. Wat werkt goed? Wat kun je aanpassen? Blijf flexibel en vriendelijk voor jezelf. Als iets niet lukt, kun je een andere oplossing proberen.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Welk probleem heb je onderzocht en welke waarde is hierbij belangrijk voor jou?
2. Welke oplossing(en) heb je gekozen en wat is je concrete plan?
3. Wat neem je nu mee en hoe wil je de komende tijd verdergaan?

Oefening 115 — Van idee naar actie

In deze oefening ga je op een gestructureerde manier nadenken over een probleem of uitdaging in jouw leven. Je bepaalt wat er echt belangrijk is voor jou, bedenkt verschillende mogelijke oplossingen, kijkt naar wat je nodig hebt en wat het kan kosten, en kiest vervolgens één haalbare optie om uit te proberen.

Zo zet je een concrete stap in de richting van wat voor jou belangrijk is. Je leert op een bewuste en realistische manier keuzes te maken, in plaats van te blijven piekeren of te twijfelen. Door het uit te proberen en later terug te kijken, ontdek je wat werkt en wat je misschien anders wilt doen.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 20 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Bepaal het probleem of de uitdaging**
   Kies één situatie die je lastig vindt of waar je verandering in wilt. Beschrijf kort wat er aan de hand is, waarom het een probleem is en wat het effect heeft op jou.

2. **Wat is voor jou belangrijk?**
   Bepaal welke waarde(n) voor jou hier een rol spelen. Wat vind je belangrijk in dit levensgebied? Bijvoorbeeld: gezondheid, vrijheid, verbinding, groei, eerlijkheid, rust, plezier.

3. **Bedenk verschillende opties**
   Schrijf zoveel mogelijk mogelijke oplossingen of acties op. Denk breed en creatief. Er zijn geen foute ideeën. Ook kleine stappen of ongewone ideeën mogen.

4. **Bekijk wat je nodig hebt en wat het kan kosten**
   Kijk bij elke optie wat je nodig hebt om dit te kunnen doen (bijvoorbeeld tijd, geld, kennis, steun van anderen) en wat het je kan kosten (bijvoorbeeld moeite, onzekerheid, geld, tijd, wat je moet laten).

5. **Kies één haalbare optie om te testen**
   Kijk naar alles wat je hebt opgeschreven en kies één optie die realistisch en haalbaar is om uit te proberen. Zorg dat het een concrete stap is die je binnen afzienbare tijd kunt zetten.

6. **Plan een moment om terug te kijken**
   Bepaal wanneer je gaat evalueren hoe het ging, bijvoorbeeld over één week, twee weken of een maand. Je kijkt dan wat het je heeft opgeleverd, wat je hebt geleerd en of je deze optie wilt voortzetten, aanpassen of iets anders wilt proberen.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Wat is het probleem of de uitdaging die je hebt gekozen?
2. Welke waarde(n) zijn hierbij voor jou belangrijk?
3. Welke optie ga je uitproberen en wanneer kijk je terug?

Oefening 115 — Terugblik: wat liet actie zien?

In deze oefening kijk je terug op de actie die je in de vorige oefening hebt uitgevoerd. Je onderzoekt wat deze actie je heeft laten zien over jezelf, over wat wel en niet beïnvloedbaar is, en of er nog iets is dat pleitbezorging (advocacy) of aanpassing (accommodatie) nodig heeft.

Door bewust terug te blikken, haal je meer inzicht uit je ervaring. Je ontdekt wat goed ging, wat je hebt geleerd en welke vervolgstap je kunt zetten. Dit helpt je om steeds beter te begrijpen wat werkt voor jou, en om met meer vertrouwen verder te gaan met kleine, haalbare experimenten.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Herinner de actie**
   Denk terug aan de actie die je in de vorige oefening hebt uitgevoerd. Wat heb je precies gedaan en in welke situatie? Probeer je de situatie zo levendig mogelijk te herinneren.

2. **Wat liet dit je zien?**
   Welke nieuwe inzichten heb je gekregen over jezelf, je behoeften, je grenzen of wat voor jou werkt? Wat ging goed en wat was lastig? Wat heb je hierover geleerd?

3. **Wat was wel en niet beïnvloedbaar?**
   Kijk naar de situatie en bedenk: wat kon je wel beïnvloeden en wat lag buiten jouw controle? Wat heb je gedaan dat effect had, en wat niet? Wat kun je hiervan meenemen naar de toekomst?

4. **Is er pleitbezorging of aanpassing nodig?**
   Denk na of er iets is dat je wilt aankaarten bij anderen (pleitbezorging), bijvoorbeeld meer duidelijkheid, steun of begrip. Of is er iets dat je wilt aanpassen in je eigen omgeving, routines of verwachtingen (accommodatie)? Wat zou hierbij helpend zijn?

5. **Bepaal je volgende experiment**
   Wat wil je nu proberen, op basis van wat je hebt geleerd? Kies één kleine, haalbare stap die je in de komende tijd wilt uitproberen. Dit kan iets zijn wat je opnieuw doet, of juist iets nieuws dat je wilt testen.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Welke inzichten heeft deze actie je gegeven over jezelf en wat voor jou werkt?
2. Wat kon je wel beïnvloeden en wat lag buiten jouw controle?
3. Wat is je volgende experiment en hoe wil je dit gaan aanpakken?

Oefening 116 — Kiezen tussen vermijden en benaderen

In deze oefening onderzoek je wat vermijden en benaderen voor jou betekent in een bepaalde situatie. Soms kan vermijden op korte termijn helpen en is het een verstandige keuze, bijvoorbeeld om jezelf te beschermen of tot rust te komen. Soms kan benaderen juist kansen bieden, zoals groei, verbinding, herstel of waardevolle ervaringen. Er is geen vaste regel dat benaderen altijd beter of veiliger is.

Je gaat één situatie uit jouw leven bekijken en beide opties onderzoeken: vermijden en benaderen. Je brengt de mogelijke voordelen en nadelen in kaart, kijkt naar de risico's, en bedenkt wat je nodig hebt om een keuze te maken die past bij jouw waarden, context en mogelijkheden. Je gebruikt hierbij een functionele analyse: wat levert het op, wat kost het, en wat is belangrijk om te overwegen?



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Kies een situatie**
   Denk aan een situatie in je leven waar je de neiging hebt om te vermijden, maar waar je ook zou kunnen benaderen. Dit kan bijvoorbeeld een gesprek, een sociale situatie, een taak, een gevoel of een uitdaging zijn.

2. **Onderzoek vermijden**
   Wat levert het op als je deze situatie vermijdt? Wat zijn de voordelen op korte en lange termijn?
   Wat zijn de nadelen en mogelijke risico's? Denk ook aan wat het vermijdt, zoals spanning, pijn of overprikkeling.

3. **Onderzoek benaderen**
   Wat zou het kunnen opleveren als je deze situatie wel benadert? Welke voordelen kan dat hebben?
   Wat zijn de mogelijke nadelen en risico's? Houd rekening met de realiteit: benaderen kan soms spannend, moeilijk of onveilig zijn.

4. **Vergelijk en weeg af**
   Leg de voor- en nadelen van beide opties naast elkaar. Wat past het beste bij jouw waarden, doelen en huidige omstandigheden? Er is geen goed of fout antwoord; het gaat om een weloverwogen keuze.

5. **Bepaal wat je nodig hebt**
   Denk na over wat jou kan helpen om jouw gekozen optie te volgen. Heb je steun van anderen nodig?
   Zijn er aanpassingen, hulpmiddelen of grenzen die belangrijk zijn? Wat zou deze keuze haalbaarder en veiliger maken?

6. **Maak een concrete stap**
   Kies een kleine, haalbare stap die past bij jouw keuze. Dit kan een stap zijn richting benaderen, om te onderzoeken wat er gebeurt, of een bewuste keuze om (tijdelijk) te blijven vermijden. Plan wanneer je deze stap gaat zetten en hoe je kunt evalueren wat het je oplevert.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Welke situatie heb je onderzocht?
2. Wat zijn de belangrijkste inzichten over vermijden en benaderen in deze situatie?
3. Welke stap ga je zetten en wat heb je daarvoor nodig?

Oefening 116 — Vermijding onderzoeken

In deze oefening onderzoek je een situatie waarin je de neiging hebt om iets te vermijden. Vermijden kan op korte termijn prettig voelen, omdat het spanning, angst of andere moeilijke gevoelens vermindert. Op de langere termijn kan vermijding er echter voor zorgen dat je niet krijgt wat je belangrijk vindt in het leven.

Je gaat stap voor stap kijken wat de trigger is, welke functie de vermijding op korte termijn heeft, wat de langere termijn effect is, welke waarde(n) hier spelen, hoe je kunt letten op veiligheid en context, en welke andere reactie je wilt proberen. Deze oefening helpt je om bewuster te kiezen wat je doet, in plaats van automatisch te vermijden.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Herken de trigger**
   Denk aan een situatie waarin je de neiging hebt om iets te vermijden. Wat is de trigger? Wat gebeurt er?

2. **Onderzoek de korte termijn functie**
   Welke functie heeft de vermijding op korte termijn? Wat levert het je op? Bijvoorbeeld minder spanning, minder angst, minder conflict of minder lastige gevoelens.

3. **Onderzoek de langere termijn effecten**
   Wat zijn de langere termijn effecten van deze vermijding? Wat mis je of wat wordt moeilijker, doordat je het vermijdt? Denk aan effecten op relaties, gezondheid, persoonlijke ontwikkeling, werk of de dingen die je belangrijk vindt.

4. **Verbind met je waarde(n)**
   Welke waarde(n) spelen hier? Wat vind je belangrijk in je leven, dat nu in de knel komt door deze vermijding? Bijvoorbeeld: gezondheid, verbinding, eerlijkheid, groei, vrijheid, creativiteit, bijdragen aan anderen.

5. **Check veiligheid en context**
   Is het op dit moment veilig en haalbaar om iets anders te proberen? Zijn er omstandigheden (zoals werk, relaties, gezondheid, verantwoordelijkheden) waar je rekening mee moet houden? Wat maakt het makkelijker of moeilijker om een andere keuze te maken?

6. **Kies een andere reactie**
   Welke reactie wil je de volgende keer proberen, die beter past bij je waarden? Beschrijf zo concreet mogelijk wat je gaat doen. Het hoeft geen grote stap te zijn: ook een kleine, haalbare stap kan al verschil maken.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Wat heb je geleerd over jouw vermijding?
2. Welke waarde(n) zijn voor jou belangrijk in deze situatie?
3. Wat neem je nu mee en wat is een haalbare volgende stap?

Oefening 116 — Vervolg: van bedoeling naar realiteit

In deze oefening kijk je terug op een keuze die je hebt gemaakt. Je vergelijkt de bedoeling van je keuze met wat er daadwerkelijk is gebeurd. Zo krijg je inzicht in wat de keuze je heeft opgeleverd en wat je hiervan kunt leren.

Je kijkt ook naar de beschermende strategieën die je hebt ingezet. Deze strategieën hadden vaak een goede reden en hielpen je op dat moment. Je onderzoekt of ze je nog steeds helpen, of dat ze nu juist in de weg staan bij wat je wilt.

Tot slot pas je, als dat nodig is, je keuze aan. Je kijkt welke hulpbronnen je hebt die je kunnen ondersteunen en welke grenzen je wilt stellen om goed voor jezelf te blijven zorgen.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Herinner je keuze**
   Denk aan de keuze die je hebt onderzocht in oefening 115 en 116. Wat was de bedoeling van je keuze? Wat wilde je ermee bereiken?

2. **Vergelijk de bedoeling en de realiteit**
   Kijk wat er daadwerkelijk is gebeurd sinds je deze keuze hebt gemaakt. Wat is er goed gegaan? Wat is anders gelopen dan je had verwacht? Welke gevolgen had het voor jou en je omgeving?

3. **Erken je beschermende strategieën**
   Welke strategieën heb je ingezet om jezelf te beschermen? Denk bijvoorbeeld aan jezelf terugtrekken, controleren, pleasen, vermijden of streng zijn voor jezelf. Erken dat deze strategieën je vaak hebben geholpen en een goede reden hadden.

4. **Pas je keuze aan (indien nodig)**
   Bekijk of je je keuze wilt aanpassen. Wat zou je nu anders willen doen, met wat je hebt geleerd? Formuleer een nieuwe of aangepaste keuze die beter past bij wat je nu nodig hebt.

5. **Ontdek je hulpbronnen**
   Welke hulpbronnen heb je die je kunnen ondersteunen bij je keuze? Denk aan mensen, kwaliteiten, kennis, ervaringen, een rustige plek, creativiteit of steun uit je omgeving.

6. **Stel je grenzen**
   Welke grenzen wil je stellen om goed voor jezelf te zorgen? Denk aan wat je wel en niet wilt, wat je nodig hebt en wat je helpt om bij je keuze te blijven.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Wat was mijn bedoeling met deze keuze en wat is er daadwerkelijk gebeurd?
2. Welke beschermende strategieën heb ik ingezet en wat hebben deze mij opgeleverd?
3. Welke aanpassingen wil ik maken, welke hulpbronnen kan ik gebruiken en welke grenzen wil ik stellen?

Oefening 117 — Gewoonten koppelen aan waarden

In deze oefening onderzoek je hoe je een kleine handeling die past bij jouw waarden kunt koppelen aan een bestaande gewoonte. Door een waardevolle gedraging te verbinden met iets wat je al regelmatig doet, wordt het makkelijker om het in je dagelijks leven toe te passen.

Je kijkt daarbij ook naar je mogelijkheden: heb je de tijd, energie en toegang tot wat je nodig hebt? Zo maak je een haalbaar plan dat past bij jouw leven, en vergroot je de kans dat je het ook echt gaat doen. Het gaat om kleine stappen die betekenisvol zijn, ook als het soms lastig is.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Kies een waarde**
   Kies één waarde die je belangrijk vindt en die je meer in je dagelijks leven wilt laten zien, bijvoorbeeld gezondheid, vriendelijkheid, leren, verbinding of rust.

2. **Kies een bestaande gewoonte**
   Denk aan iets wat je al regelmatig doet, bijvoorbeeld je ochtendkoffie drinken, tandenpoetsen, naar school gaan, koken, de hond uitlaten, op de bus wachten of voor het slapengaan in bed liggen.

3. **Koppel een kleine handeling**
   Bedenk een kleine, haalbare handeling die past bij jouw gekozen waarde en die je direct na of tijdens deze gewoonte kunt doen. Houd het klein en concreet, zodat het goed te doen is.

4. **Controleer je mogelijkheden**
   Ga na of je voldoende tijd, energie en toegang hebt tot wat je nodig hebt. Denk na over wat je zou kunnen helpen, en wat eventuele obstakels zijn. Pas je plan zo nodig aan, zodat het haalbaar is in jouw situatie.

5. **Maak een concreet plan**
   Schrijf precies op wanneer je de gewoonte doet en welke waardevolle handeling je daaraan koppelt. Bedenk hoe je het jezelf kunt herinneren, bijvoorbeeld met een briefje, een melding of een vaste plek.

6. **Stel je voor hoe het gaat**
   Beeld je in hoe je de gewoonte en de waardevolle handeling samen doet. Merk op hoe het voelt om op een kleine manier te leven volgens je waarden, en hoe dit kan bijdragen aan een betekenisvoller leven.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Welke waarde heb je gekozen en welke bestaande gewoonte wil je gebruiken?
2. Welke kleine handeling ga je koppelen aan deze gewoonte en hoe past dit bij jouw waarde?
3. Wat heb je nodig om dit plan uit te voeren, en wat zou het je kunnen opleveren?

Oefening 117 — Van waarde naar kleine stap

In deze oefening verbind je een van jouw waarden aan een kleine, haalbare actie in het dagelijks leven. Zo maak je jouw waarden **concreet** in **wat** je doet, zonder dat het groot of perfect hoeft te zijn. Juist kleine stappen, regelmatig herhaald, kunnen een groot verschil maken.

Je kiest een al bestaand moment of signaal in je dag als cue (herinnering), bijvoorbeeld na het tandenpoetsen of wanneer je je jas aantrekt. Aan dat moment koppel je een kleine actie die past bij jouw gekozen waarde. Verder bedenk je hoe je het jezelf makkelijk maakt, bijvoorbeeld door het klaar te leggen of je omgeving aan te passen. Je plant ook een herinnering, zodat je het niet hoeft te onthouden. Tot slot kijk je regelmatig terug, zonder oordeel, om te zien wat het je brengt.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Kies een routinecue**
   Kies een moment, gebeurtenis of signaal dat al in je dag voorkomt, bijvoorbeeld: na het tandenpoetsen, als je je jas aantrekt, wanneer je koffie of thee zet, of als je gaat zitten voor je werk of studie. Dit moment wordt jouw herinnering om de nieuwe actie te doen.

2. **Kies een waarde**
   Bekijk de lijst met waarden of denk aan wat jij belangrijk vindt in je leven. Kies één waarde die je op dit moment wilt aandacht geven, bijvoorbeeld: gezondheid, vriendelijkheid, leren, rust, verbinding, creativiteit, eerlijkheid, zorgzaamheid of iets anders dat bij jou past.

3. **Bedenk een kleine actie**
   Kies een heel kleine, haalbare actie die past bij de waarde die je hebt gekozen, bijvoorbeeld: één minuut bewust ademhalen, een vriendelijke boodschap sturen, één bladzijde lezen, een glas water drinken, of even naar buiten kijken. Houd het klein en concreet, zodat het goed te doen is.

4. **Maak het jezelf makkelijk**
   Bedenk hoe je de actie makkelijker kunt maken. Bijvoorbeeld: leg het materiaal klaar, zet het op een zichtbare plek, pas je omgeving aan, verwijder wat in de weg kan staan of combineer het met iets wat je toch al doet. Hoe eenvoudiger, hoe groter de kans dat het lukt.

5. **Plan een herinnering**
   Kies een manier om jezelf te herinneren aan de actie, bijvoorbeeld een melding op je telefoon, een briefje op een zichtbare plek, een notitie in je agenda of een vast zinnetje dat je tegen jezelf zegt.

6. **Kijk regelmatig terug (zonder goed of fout)**
   Neem aan het eind van de dag of week even de tijd om te kijken hoe het ging. Wat merkte je? Wat bracht het je? Er is geen goed of fout. Het doel is om nieuwsgierig te blijven en te leren van je ervaring.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Welke waarde heb je gekozen en waarom is deze waarde belangrijk voor jou?
2. Welke kleine actie ga je doen, en welk routine-moment gebruik je als cue?
3. Wat verwacht je dat deze stap je kan brengen, en hoe wil je terugkijken zonder goed of fout te oordelen?

Oefening 117 vervolg — Een plek voor mijn actie

In de vorige oefening heb je een kleine waardenactie gekozen die past bij wat jij belangrijk vindt. Deze vervolgoefening helpt je om die actie te verankeren in een bestaande routine. Door de actie te koppelen aan iets wat je al elke dag doet, wordt het makkelijker om het vol te houden.

Je hoeft geen grote veranderingen te maken. Juist kleine, haalbare acties, op een vast moment, zorgen er vaak voor dat je stap voor stap meer gaat leven in lijn met je waarden. Dit werkblad helpt je om concreet te plannen wanneer, hoe en hoe je jezelf kunt herinneren. Je bedenkt ook wat je kunt doen als je het een keer vergeet.



Stappenplan

Vul hieronder in hoe je jouw kleine waardenactie in een bestaande routine gaat verankeren. Wees zo concreet mogelijk.

1 Mijn dagelijkse routine

Welke routine doe je (bijna) elke dag? Bijvoorbeeld: opstaan, tandenpoetsen, lunchen, reizen, avondeten, naar bed gaan.

2 Mijn gekozen moment

Op welk moment in deze routine wil je jouw kleine waardenactie doen?

3 Mijn kleinste haalbare actie

Wat is de kleinste, meest haalbare versie van de waardenactie die je hebt gekozen?

4 Mijn herinnering

Hoe ga je jezelf herinneren aan deze actie? Bijvoorbeeld: een notitie in je telefoon, een post-it, een alarm, of iets in je omgeving.

5 Mijn plan bij vergeten

Wat doe je als je het een keer vergeet? Hoe kun je dan op een vriendelijke manier weer beginnen?

Oefening 118 — Introductie voor de clinicus: waardenactie volhouden bij tegenslag

In deze oefening bereid je de cliënt voor op het omgaan met tegenslagen bij het nemen van waardenacties, zoals die in Acceptance and Commitment Therapy (ACT) worden ondersteund. Tegenslagen horen bij het leven en zijn een normaal onderdeel van verandering.

Het doel is niet om een waardenactie perfect vol te houden, maar om flexibel te blijven en, wanneer het even niet lukt, weer op te pakken zonder zelfverwijt. Flexibiliteit betekent dat je kunt meebewegen met wat er gebeurt en opnieuw kunt kiezen voor wat voor jou belangrijk is. Elke hervatting, hoe klein ook, is een waardevolle stap richting het leven dat je wilt leven.



Stappen voor de clinicus

Doorloop dit gesprek in ongeveer 10–15 minuten. Pas de voorbeelden aan de situatie van de cliënt aan.

1. **Normaliseer tegenslagen**
   Leg uit dat tegenslagen normaal en menselijk zijn bij het nemen van waardenacties. Iedereen ervaart momenten waarop het minder goed gaat, bijvoorbeeld door stress, vermoeidheid, drukte of moeilijke situaties. Dit betekent niet dat de actie fout is of dat de cliënt het niet goed doet.

2. **Onderzoek het obstakel**
   Verken samen wat er precies in de weg stond. Wat gebeurde er? Welke gedachten, gevoelens, situaties of omstandigheden speelden een rol? Benoem dit op een nieuwsgierige en niet-oordelende manier. Door het obstakel te begrijpen, kan de cliënt leren wat hij of zij in de toekomst kan herkennen.

3. **Maak de actie kleiner**
   Help de cliënt om de waardenactie, indien nodig, kleiner, eenvoudiger of flexibeler te maken. Een kleinere stap kan drempels verlagen en de kans vergroten dat de actie weer wordt opgepakt. Benadruk dat hervatten, ook met een kleine stap, al een belangrijk succes is en laat zien hoe dit past bij de waarden van de cliënt.

Reflectie

Neem na het gesprek even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Welke tegenslag of welk obstakel bespraken jullie met de cliënt?

2. Wat hielp de cliënt om het obstakel te begrijpen?

3. Welke kleinere of flexibelere actie is afgesproken om opnieuw op te pakken?

Oefening 118 — Als het even niet lukt

Soms loopt iets anders dan je had gehoopt. Dat kan teleurstellend, frustrerend of moeilijk zijn. Het hoort erbij dat je niet altijd alles lukt. Juist op deze momenten kun je oefenen met vriendelijk naar jezelf kijken en weer een nieuwe stap zetten.

In deze oefening sta je stil bij een situatie die niet goed ging of waarin je vastliep. Je onderzoekt wat er gebeurde, wat er in je omging en wat nog steeds belangrijk is. Vervolgens bedenk je een kleinere volgende stap.
Zo leer je omgaan met tegenslagen en blijf je in beweging, ook als het even niet lukt.



Invuloefening

Neem rustig de tijd om de vragen hieronder in te vullen. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

1 Wat gebeurde er?

Beschrijf kort de situatie die niet goed ging of waarin je vastliep.

2 Welke gedachte of gevoel kwam op?

Wat ging er door je hoofd? Hoe voelde je je op dat moment?

3 Wat is nog belangrijk?

Welke waarden, doelen of dingen blijven voor jou belangrijk, ondanks dat het nu even niet lukt?

4 Wat is een kleinere volgende stap?

Wat zou je nu kunnen doen wat haalbaar en helpend is, een kleine stap in de richting van wat je belangrijk vindt?

5 Wanneer probeer ik opnieuw?

Wanneer ga je deze stap weer proberen? Kun je een concreet moment of plan bedenken?

Oefening 118 — nabespreking en onderhoud

In deze oefening blik je samen terug op jouw ervaringen met het toepassen van je waardenkompas. Je onderzoekt wat goed ging, wat lastig was en wat je daarvan hebt geleerd. Zo kun je je koers blijven vasthouden en waar nodig bijsturen.

Soms gaat het niet zoals je had gehoopt. Dat is normaal. Het is belangrijk om het verschil te zien tussen bijstellen en opgeven. Bijstellen betekent dat je aanpassingen maakt, zodat iets wél haalbaar blijft. Opgeven betekent dat je stopt, meestal omdat je gelooft dat het toch niet kan. In deze oefening kijk je eerlijk en vriendelijk naar je ervaringen, zodat je kunt leren, groeien en gemotiveerd blijft om verder te gaan.



Stappenplan nabespreking

Neem de tijd om samen de onderstaande vragen te bespreken. Gebruik de vragen als korte checklist. Je kunt ze één voor één doornemen en rustig de tijd nemen voor jouw antwoorden.

1. **Wat ging er goed?**
   Welke stappen heb je gezet die in lijn waren met jouw waarden? Wat heeft je geholpen? Sta stil bij dingen, hoe klein ook, die je trots maken.

2. **Wat was lastig?**
   Waar liep je tegenaan? Welke situaties of gevoelens maakten het moeilijk? Wat zegt dat over wat je belangrijk vindt en waar je extra steun bij kunt gebruiken?

3. **Bijstellen of opgeven?**
   Kijk samen naar wat er niet lukte. Was dit een moment om je plan bij te stellen, zodat het beter past bij je mogelijkheden? Of was het een neiging om op te geven? Wat is het verschil, en wat heb je hiervan geleerd?

4. **Is het haalbaar?**
   Sluit je huidige aanpak nog steeds aan bij jouw leven, mogelijkheden en energie? Zijn er aanpassingen nodig om het realistischer en haalbaar te maken?

5. **Zelfcompassie**
   Hoe ga je met jezelf om als het lastig is of niet lukt? Welke vriendelijke en bemoedigende woorden kun je tegen jezelf zeggen? Wat zou je tegen een goede vriend(in) zeggen in een vergelijkbare situatie?

6. **Leren van terugval**
   Heb je te maken gehad met een terugval? Wat heb je daarvan geleerd? Wat kun je volgende keer anders doen? Hoe kun je jezelf eerder steun geven?

7. **Volgende afspraak**
   Wat wil je de komende periode blijven doen of anders aanpakken? Welke concrete stap zet je straks na deze sessie? Spreek samen af hoe en wanneer je dit gaat evalueren bij de volgende afspraak.

Klinische notitiehoek

Neem hier de belangrijkste punten uit het gesprek op. Denk aan inzichten, afspraken en aandachtspunten voor de volgende sessie.

Oefening 119 — Waardenactie met steun van anderen

In deze oefening onderzoek je hoe steun van anderen je kan helpen om stappen te zetten in de richting van jouw waarden. Steun kan motiveren, vertrouwen geven, praktische hulp bieden of je eraan herinneren wat belangrijk voor je is.

Je kiest zelf of, en van wie, je steun wilt. Steun is geen controle en betekent niet dat anderen voor jou bepalen wat je moet doen. Jij houdt de regie. Het is belangrijk dat je je veilig en prettig voelt bij de persoon die je betrekt en dat je duidelijke grenzen aangeeft.

Je gaat onderzoeken wie een passende steunbron voor jou kan zijn, welke steun je graag wilt ontvangen en hoe je dit kunt vragen. Zo vergroot je de kans om een waardenactie daadwerkelijk uiit te voeren.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Denk aan een waardenactie**
   Kies een kleine of grotere stap die je wilt zetten in de richting van een belangrijke waarde. Bijvoorbeeld: sporten, contact opnemen met iemand, een sollicitatie sturen of tijd maken voor iets wat je zin geeft.

2. **Kies een steunbron**
   Bedenk wie jou kan steunen bij deze stap. Dit kan een vriend(in), familielid, partner, collega, coach of iemand anders zijn. Kies iemand bij wie je je veilig voelt en die jouw keuzes respecteert.

3. **Bepaal welke steun je wilt**
   Denk na over wat voor soort steun je wilt. Bijvoorbeeld: een luisterend oor, aanmoediging, praktische hulp, meegaan, je herinneren aan je afspraken of samen plannen maken.

4. **Vraag om steun**
   Bedenk hoe je de ander kunt vragen. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: “Ik wil graag ... (jouw actie) doen. Zou jij mij kunnen steunen door ... (concreet)?” Wees duidelijk over wat je nodig hebt en dat het jouw keuze is.

5. **Maak afspraken en grenzen**
   Spreek samen af hoe de steun eruitziet, hoe vaak en op welke manier. Geef aan wat je prettig vindt en wat niet. Je mag altijd aangeven als iets niet meer goed voelt.

6. **Voer je waardenactie uit**
   Zet de stap die je hebt gekozen, met de steun die je hebt afgesproken. Merk op wat dit voor je doet en hoe het is om steun te ontvangen terwijl jij de regie houdt.

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Welke waardenactie heb je gekozen?

2. Wie heb je om steun gevraagd en wat voor steun wil je ontvangen?

3. Hoe was het om steun te vragen en te ontvangen? Wat merk je bij jezelf en wat neem je mee voor de toekomst?

Oefening 119 — Welke steun past bij mij?

Steun van anderen kan je helpen om je beter te voelen, doelen te halen en moeilijke momenten aan te kunnen. Iedereen heeft andere mensen en vormen van steun nodig. Wat voor de één fijn werkt, is voor de ander minder passend.

In deze oefening onderzoek je welke steun jij wilt en nodig hebt. Je denkt na over wie je kan helpen, welke concrete steun je kunt vragen en wat je liever privé wilt houden. Je oefent ook hoe je nee kunt zeggen of een grens kunt stellen, en wanneer je samen evalueert of de steun nog goed past.



Invulwerkblad

Neem de tijd om de vragen hieronder in te vullen. Je kunt deze oefening alleen doen of samen met iemand bespreken. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Schrijf op wat voor jou klopt.

1 Wie kan helpen?

Welke mensen in jouw leven kunnen je steunen? Denk aan familie, vrienden, partner, collega's, een begeleider of iemand anders. Schrijf op wie dat zijn.

2 Welke concrete steun vraag ik?

Wat voor steun wil en kan je vragen? Denk aan luisteren, meedenken, praktische hulp, een boodschap doen, meegaan naar een afspraak of samen iets leuks doen. Schrijf zo concreet mogelijk op wat je wilt.

3 Wat wil ik privé houden?

Er zijn ook dingen die je liever niet met anderen deelt. Wat wil je privé houden? Schrijf op welke onderwerpen of situaties je (nog) niet wilt bespreken.

4 Hoe zeg ik nee of stel ik een grens?

Soms past steun niet, of wil je even geen hulp. Hoe kun je op een duidelijke en vriendelijke manier nee zeggen of een grens stellen? Schrijf op welke zinnen je kunt gebruiken.

5 Wanneer evalueren we?

Steun kan in de loop van de tijd veranderen. Wanneer en hoe ga je samen kijken of de steun nog goed past? Schrijf op wannéér je dit wilt bespreken en met wie.

Oefening 119 — Vervolg en review

Je hebt in oefening 118 nagedacht over wat je nodig hebt in je leven en welke steun daarbij kan helpen.

In deze oefening ga je dat in de praktijk brengen. Je oefent een korte vraag om steun en een duidelijke grenszin. Dat helpt je om je behoeften te uiten én goed voor jezelf te zorgen.

Daarna kijk je terug: wat ging goed, wat was helpend en wat wil je misschien anders doen? Je bepaalt zelf of en met wie je deze zinnen deelt. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om ervaren wat bij jou past, op jouw manier en in jouw tempo.



Stapsgewijs oefenen

Neem ongeveer 15 minuten de tijd. Je kunt deze oefening zittend doen, met open of gesloten ogen.

1. **Kies een situatie**
   Denk aan een situatie waarin je steun kunt gebruiken of waarin je een grens wilt aangeven. Dit kan iets kleins of iets groters zijn, bijvoorbeeld op school, thuis of in een vriendschap.

2. **Oefen een korte vraag om steun**
   Maak een korte, duidelijke zin die past bij wat jij nodig hebt. Je kunt dit hardop, in gedachten of samen met iemand oefenen.

   Voorbeeld: “Zou je even met me mee willen denken?”

3. **Oefen een grenszin**
   Bedenk een korte, duidelijke zin om jouw grens aan te geven. Je mag vriendelijk en duidelijk zijn.

   Voorbeeld: “Ik heb nu even tijd voor mezelf nodig.”

4. **Stel je de situatie voor**
   Beeld je in dat je de zinnen gebruikt. Hoe voelt dat? Wat merk je in je lichaam? Wat helpt je om het te zeggen?

5. **Kies wanneer je het wilt proberen**
   Bepaal zelf of, wanneer en met wie je deze zinnen wilt gebruiken. Je hoeft dit niet te delen als je dat niet wilt. Je kunt ook eerst nog even verder oefenen.

6. **Kijk terug**
   Denk na over hoe het ging. Wat ging goed? Wat was helpend? Wat wil je de volgende keer misschien anders doen?

Reflectie

Neem na de oefening even de tijd om te reflecteren. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Wat voelde helpend?

2. Wat wil ik aanpassen?

3. Wat is mijn volgende stap?

Oefening 120 — Mijn flexibel waarden- en actieplan

In deze afsluitende oefening breng je alles samen wat je hebt geleerd. Je maakt een persoonlijk waarden- en actieplan waarmee je richting kunt blijven geven aan je leven, ook als het soms lastig is. Het plan helpt je om keuzes te maken die passen bij wat jij belangrijk vindt, terwijl je ruimte houdt voor wat je tegenkomt.

Dit is geen vast plan dat je voor altijd moet volgen. Je leven verandert en jij verandert ook. Daarom blijft dit plan flexibel. Je kunt het regelmatig bijstellen, nieuwe acties toevoegen of oude veranderen. Het is een hulpmiddel dat je ondersteunt om stap voor stap te blijven leven in de richting van jouw waarden.



Stapsgewijs oefenen

Neem de tijd om dit plan in te vullen. Je kunt deze oefening in één keer doen of stap voor stap.

1. **Mijn waarden**
   Kijk terug op de waarden die je hebt onderzocht. Welke waarden zijn voor jou nu het belangrijkst? Kies er een paar (bijvoorbeeld 2-5) die je de komende periode extra richting willen geven.

2. **Mijn gekozen actie(s)**
   Bedenk per waarde één of meer concrete acties die je wilt gaan doen of verder wilt ontwikkelen. Houd ze klein, haalbaar en specifiek. Wat is een eerste stap die je binnenkort kunt zetten?

3. **Mogelijke obstakels**
   Stel jezelf de vraag: “Wat zou het lastig kunnen maken om deze acties te doen?” Denk aan moeilijke gedachten, gevoelens, situaties of oude patronen. Het is normaal dat er obstakels zijn.

4. **Defusie en acceptatie**
   Kijk naar de moeilijke gedachten en gevoelens die je mogelijk tegenkomt. Hoe kun je hier op een helpende manier mee omgaan? Welke defusievaardigheden kun je gebruiken om niet vast te zitten in lastige gedachten? Hoe kun je ruimte maken voor moeilijke gevoelens, zodat je toch kunt kiezen voor wat belangrijk is?

5. **Steun en hulp**
   Bedenk wie of wat je kan ondersteunen. Dit kunnen mensen zijn uit je omgeving, een therapeut, een coach, maar ook hulpmiddelen zoals een lijstje, een herinnering op je telefoon of een rustige plek voor jezelf.

6. **Regelmatig herzien**
   Plan momenten om je plan te bekijken, bijvoorbeeld maandelijks. Kijk wat goed gaat, wat je wilt aanpassen en wat je nieuwe stappen kunnen zijn. Onthoud: dit plan is flexibel en mag met je meegroeien.

Reflectie

Neem de tijd om na te denken over je plan. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Welke waarden heb je in dit plan gekozen?
2. Welke actie(s) wil je de komende tijd doen?
3. Wat neem je nu mee uit dit plan en hoe wil je het blijven gebruiken?

Oefening 120 — Mijn waardenkompas voor de komende weken

In deze oefening maak je een concreet plan om de komende weken te leven meer in lijn met wat jij belangrijk vindt. Je vertaalt je waarden naar kleine, haalbare stappen in het dagelijks leven.

Je kiest zelf wat past bij jou. Het gaat niet om grote veranderingen in één keer, maar om kleine acties die richting geven en die je kunt volhouden.
Door bewust te plannen, weet je beter wat je kunt doen, hoe je omgaat met hindernissen en wie jou kan steunen. Zo blijft je waardenkompas ook op moeilijkere dagen richting geven.



Mijn plan

Vul voor de komende weken in hoe je jouw waarden wilt vertalen naar concrete stappen in je dagelijks leven.

1. **Wat vind ik belangrijk?**
   Welke waarde(n) wil ik de komende weken meer ruimte geven in mijn leven? Schrijf één of meer waarden op die voor jou belangrijk zijn.

2. **Welke kleine actie kan ik zetten?**
   Wat is een concrete, haalbare actie die past bij deze waarde(n)?
   Houd het klein en realistisch.

3. **Wanneer en waar ga ik dit doen?**
   Wanneer wil je deze actie uitvoeren? En waar? Maak het zo concreet mogelijk, bijvoorbeeld dag, tijd en locatie.

4. **Wat kan me hinderen?**
   Welke dingen kunnen het lastig maken om deze actie te doen? Denk aan gedachten, gevoelens, situaties of andere mensen.

5. **Hoe maak ik ruimte?**
   Wat kan je doen om met deze hindernissen om te gaan? Welke strategieën of oplossingen helpen dat je toch in beweging blijft?

6. **Wie kan me steunen?**
   Welke mensen kunnen jou steunen bij deze actie? Hoe kunnen zij je helpen?

7. **Hoe hervat ik na een moeilijke dag?**
   Het kan gebeuren dat het niet lukt of dat je een stap terugdoet. Hoe kun je de draad dan weer oppakken? Wat helpt jou om opnieuw te beginnen?

Afsluiting Module 06:
‘Van waarden naar toegewijde actie’

Je hebt module 06 afgerond. In deze module heb je onderzocht wat echt belangrijk voor je is en hoe je die waarden kunt vertalen naar concrete, haalbare actie. Je hebt geoefend met het kiezen van kleine stappen, omgaan met obstakels en jezelf blijven herinneren aan wat je richting geeft, ook als het soms lastig is.

Je hebt in oefeningen 101 t/m 120 stilgestaan bij je waarden, doelen, motivatie en veerkracht.
Je hebt onderzocht wat je nodig hebt om in beweging te komen en vol te houden, en hoe je met een open en vriendelijke houding kunt omgaan met moeilijke momenten. Je hebt ervaren dat verandering niet hoeft te betekenen dat alles perfect gaat, maar dat het gaat om steeds opnieuw kiezen voor wat voor jou belangrijk is.



Terugblik op oefeningen 101 – 120

In deze module heb je onder andere:

1. Je waarden verkend en ontdekt wat voor jou echt belangrijk is.
2. Onderzocht hoe je waarden richting kunnen geven aan je keuzes en gedrag.
3. Nagedacht over doelen die passen bij jouw waarden en die haalbaar en betekenisvol zijn.
4. Geoefend met het zetten van kleine stappen en het volhouden van actie.
5. Stilgestaan bij obstakels, moeilijke momenten en hoe je hiermee kunt omgaan.
6. Onderzocht wat je motiveert en hoe je jezelf kunt blijven herinneren aan wat belangrijk is.
7. Ervaren hoe zelfcompassie, flexibiliteit en een open houding *je kunnen helpen om door te gaan*, ook als het anders loopt dan je had gehoopt.

Reflectie

Neem de tijd om rustig terug te kijken op deze module. Je kunt de vragen hieronder opschrijven in je notitieboek of er rustig over nadenken.

1. Wat heb je in deze module geleerd dat voor jou het meest waardevol is?
2. Welke stap wil je de komende tijd meenemen in je dagelijks leven?
3. Hoe kun je ervoor zorgen dat je plan flexibel blijft, ook als het anders loopt dan je verwacht?