



Stap 7.

Wat ga je doen?

Dit deel gaat over hoe je samen kunt blijven doen wat werkt. Daarmee bedoelen we hoe je samen door kunt gaan met die ACTies waarvan jullie gemerkt hebben dat ze helpen (=werken) om jullie wens te realiseren. Ook dit deel ga je in twee delen doen.

Stap 7. Deel 1

7.1 Jezelf sterker maken in wat al werkt

Met jouw eigen werkzame acties versterk je ook elkaar in de werkzame acties van jullie samen. Lees deze zin nog eens. Met jouw eigen werkzame acties versterk je ook elkaar in de werkzame acties van jullie samen.

Milan versterkte zijn moeder in het op haar handen zitten en hem zelf lastige situaties aan te laten gaan. De complimenten van zijn vader, versterkte Milan in het aangaan van lastige situaties en vertrouwen krijgen in zichzelf. Zijn ouders versterkten hem. Tegelijkertijd versterkte Milan zijn ouders door te laten zien dat hij zijn angst kon overwinnen en weerwoord te geven als er meningsverschillen waren.

Ook jij heb door wat jij doet veel invloed op wat jouw ouders en de anderen in jouw gezin doen. We hopen dat jij echt goed beseft hoe veel invloed jij daarmee op anderen hebt. Door jouw eigen werkzame acties te versterken, versterk jij ook handige acties van anderen.

Bijvoorbeeld: door minder voor je uit te schuiven, minder afstandelijk te doen en goede cijfers te halen, versterk je het vertrouwen dat je ouders in jou hebben. En als het goed is, laten ze jou dan meer zelf regelen en hoeven ze zich minder op een vervelende manier met je te bemoeien en blijft er tijd over voor echt leuke dingen!

Meestal zijn we niet gewend om bewust door te gaan met sterker maken wat al goed gaat en sjezen we gelijk door naar het volgende wat we moeten veranderen omdat dat nog niet goed is. Of we geven het op om dingen te veranderen omdat we er van overtuigd zijn dat het toch niet zal lukken. Het gevaar hiervan is dat jij je aandacht dan richt op wat niet goed gaat in plaats van wat wel goed gaat. Om meer zelfvertrouwen en vertrouwen in elkaar te krijgen, heb je het juist nodig dat je gaat uitvergroten wat wel goed gaat. Daarom gaan jullie nog twee weken verder met datgene wat al wel goed gaat.

Bij jezelf sterker maken wat al werkt

Je hebt nu helder welke ACTies van jou helpend zijn om jullie gezamenlijke wens te realiseren. Om er voor te zorgen dat jij deze acties kunt blijven doen, ga jij jezelf hierin sterker maken. Bij stap 2 (Extra) heb je gelezen dat we dit zelfversterking noemen. Dat is precies wat jij nu gaat doen: Jij gaat jezelf nog krachtiger maken in jouw acties die werken. Dat doe je door de komende week in een aantal situaties doelbewust de acties die werken meer te doen. Hierbij gebruik jij de ACT-vaardigheden: je houdt je aandacht er bewust bij, je observeert wat je denkt en voelt, je laat toe wat je denkt en voelt, en je houdt je koers voor ogen en kiest voor die werkzame actie.



Ticket naar Flexibiliteit blijven gebruiken.

Houd de foto van jouw ticket naar flexibiliteit de komende tijd bij de hand en kijk hoe je jouw sterke eigenschappen en kwaliteiten en de ACT- vaardigheden kunt inzetten om jouw werkzame ACTies sterker te maken. Als het je helpt, stel dan een alarm op je mobiel in om jezelf er aan te herinneren hier naar te kijken!

Jouw werkzame acties sterker maken

Schrijf hieronder nog even op wat jij ziet als werkzame acties van jezelf (dit hebben jullie opgeschreven op formulier 6: Wat werkt en wat blijven we doen?).

Mijn werkzame acties

Jezelf versterken

Je vindt hieronder een oefening waarmee jij jezelf sterker kunt maken in doen wat werkt. Zo word je handiger in het kiezen voor bewuste acties vanuit jouw waarden en kun je meer de persoon zijn die jij voor ogen hebt. Misschien denk je nu, nou dan is het wel heel erg met je als je dat nodig hebt. Of misschien denk jij meer, ze zouden me eens bezig moeten zien, wat een zweverig gedoe. Laat je monsters op de achtergrond gewoon lekker verder ratelen.

Oefening: Jezelf versterken

Zoek een muziknummer, een tekst, een gedicht, een foto of een beeld wat voor jou symbool staat voor de werkzame acties die jij de afgelopen tijd hebt gedaan. Bijvoorbeeld: een symbool voor wat jij gedaan hebt dat hielp om het leuk te hebben met elkaar, minder ruzie met elkaar te hebben, meer ruimte te krijgen om je eigen beslissingen te nemen, je beter begrepen te voelen. Schrijf hier op waarom dat muziknummer, die tekst, dat gedicht, die foto of dat beeld voor jou verbeeldt wat jij wilt blijven doen.

Lennie koos voor het nummer: *What doesn't kill me makes me stronger* van Kelly Clarkson omdat het voor haar symbool stond voor het aangaan van situaties die ze eerst had vermeden uit angst voor een paniekaanval. Dit nummer stond voor haar voor moed en lef.

Joost koos voor het nummer *Freedom* van Raccoon omdat dat voor hem symbool stond voor alles wat hij deed (op tijd opstaan, huiswerk doen met begeleiding, af en toe vertellen hoe hij er voor stond op school) waardoor zijn moeder minder op hem lette en hij zich flexibeler voelde.

Vul de onderstaande vragen in:

Het muzieknummer, deze tekst, dit gedicht, deze foto of dit beeld dat voor mij symbool staat voor mijn werkzame acties is: _____

Dit muzieknummer, deze tekst, dit gedicht, deze foto of dit beeld staat voor mij voor (kruis aan):

<input type="checkbox"/> Actief	<input type="checkbox"/> Geduldig	<input type="checkbox"/> Trouw
<input type="checkbox"/> Aandachtig	<input type="checkbox"/> Gevoelig	<input type="checkbox"/> Tolerant
<input type="checkbox"/> Assertief	<input type="checkbox"/> Humoristisch	<input type="checkbox"/> Vasthoudend
<input type="checkbox"/> Attent	<input type="checkbox"/> Initiatiefrijk	<input type="checkbox"/> Verantwoordelijk
<input type="checkbox"/> Avontuurlijk	<input type="checkbox"/> Kwetsbaar	<input type="checkbox"/> Verdraagzaam
<input type="checkbox"/> Behulpzaam	<input type="checkbox"/> Lef	<input type="checkbox"/> Vergevingsgezind
<input type="checkbox"/> Bescheiden	<input type="checkbox"/> Medelevend	<input type="checkbox"/> Vriendelijk
<input type="checkbox"/> Betrokken	<input type="checkbox"/> Moedig	<input type="checkbox"/> Vrijgevig
<input type="checkbox"/> Betrouwbaar	<input type="checkbox"/> Oprecht	<input type="checkbox"/> Wijsheid
<input type="checkbox"/> Besluitvaardig	<input type="checkbox"/> Relativerend	<input type="checkbox"/> Zelfstandig
<input type="checkbox"/> Creatief	<input type="checkbox"/> Rustig	<input type="checkbox"/> Zichtbaar
<input type="checkbox"/> Doorzetter	<input type="checkbox"/> Samenwerkend	<input type="checkbox"/> Zorgvuldig
<input type="checkbox"/> Eerlijk	<input type="checkbox"/> Spontaan	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Enthousiasteling	<input type="checkbox"/> Sportief zijn	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Gedisciplineerd	<input type="checkbox"/> Stoer zijn	

.....(vul de woorden van hierboven hier in) zijn en dat is hoe ik de komende tijd graag wil blijven doen!

Neem elke dag drie keer een minuutje de tijd om er bij stil te staan welke ACTies jij wilt blijven doen en luister dan even naar dat muzieknummer (of neurie het mee in je gedachte) en kijk even naar die tekst, dat gedicht, die foto of dat beeld.

Zet een reminder op je mobiel als je een geheugensteuntje nodig hebt. Niemand hoeft te weten waar jij als je mobiel afgaat dan aan denkt, maar drie keer per dag ben jij je bewust van de ACTies die je wilt blijven doen en zo word jij je er steeds meer bewust van en doe je het vaker.

Zelfvertrouwen krijgen of Vertrouwen op jouw ervaring?

Sterker worden in het flexibel kunnen kiezen voor jouw ACTies zorgt op den duur voor vertrouwen in jezelf. Meestal zijn we geneigd om te denken (overtuiging) dat we ons gedrag pas kunnen veranderen als we meer zelfvertrouwen hebben. Lenny dacht, ik kan pas meer alleen ondernemen als ik niet meer bang ben voor een paniek aanval. Milan dacht, ik kan pas meer naar school als ik niet meer bang ben om ziek te worden en om te falen in de ogen van mijn vrienden. Meestal laten we ons te veel leiden door dat soort overtuigingen en vergeten we dat het maar gedachten zijn. We luisteren naar al deze monsters en gaan daardoor situaties uit de weg of we proberen negatieve gevoelens (ongewenste gasten) te onderdrukken. We kunnen er eigenlijk niet echt voor zorgen dat we zelfvertrouwen krijgen, we kunnen wel meer leren vertrouwen op onze ervaring en om compassie te hebben met het feit dat we last hebben van negatieve gedachten en gevoelens over onszelf.

De volgende oefening helpt je erbij om extra bewust te letten op dingen die je zelf doet waar je trots of tevreden over bent. Let er op hoe je het ervaart om deze oefening te doen. De meeste mensen vinden het een beetje overdreven om van zichzelf te zeggen dat ze ergens trots op zijn. Sommige mensen schamen zich er zelfs voor om dat te zeggen en hebben het er daarom niet over. Je gaat de komende week ACTies van jezelf bijhouden waar jij trots/tevreden over bent. Kijk wat je opvalt als je daar wat meer op let. Wat zijn vooral de ACTies waar jij trots/tevreden over bent?



Oefening: Trots op...

Schrijf iedere dag in jouw mobiel iets van jezelf op waar je trots/tevreden over was. Iets dat je gedaan hebt of juist niet gedaan hebt. Het maakt niet uit wat het was, noteer echt alles. En je moet (dit moet wel!) echt iedere dag minstens één ding opschrijven, meer mag natuurlijk altijd.

Bij het eerst volgende gesprek gaan jullie dan met elkaar een aantal van de dingen waar je trots/tevreden over bent bespreken.



Mindfulnessoefening 10: De rots

Dit was deel 1 van stap 7.