

## WERKBLAD BEREIDSHEDSOEFENINGEN

De bereidheid om vervelende gedachten en gevoelens, die je liever niet zou willen ervaren, er te laten zijn, is een vaardigheid die je kunt trainen. Dit kun je doen door vervelende gedachten en emoties op te zoeken en bewust toe te laten of door situaties die je moeilijk vindt, niet langer te vermijden.

Daarnaast kun je bereidheid actief trainen door dingen te doen en/of te ervaren die je minder plezierig vindt. Hieronder zijn een aantal activiteiten, die je daarvoor kunt gebruiken. Sommige daarvan lijkt misschien raar, nutteloos, onzinnig of onprettig, maar dat is nu juist de bedoeling. Kun je iets doen en blijven volhouden, waar je negatieve gedachten en gevoelens van krijgt? Dus in plaats van deze onprettige ervaringen te vermijden door ze te veranderen, er snel vanaf te zijn, te fixen of de activiteit te stoppen, leren om het te accepteren. 'Getting comfortable with the uncomfortable'

**'Acceptatie is een staat van zijn, bereidheid is een manier om daar te komen'.**

ACT Trainer Gijs Jansen

### **Bereidheidsactiviteiten:**

- Een film uitkijken, die je niet leuk vindt
- Een dag vegan eten
- Een keer niet je tandenpoetsen
- Een dag zonder telefoon doorbrengen
- Naar muziek luisteren, waar je niet van houdt
- Een minuut koud douchen
- Met je handen in een bak yoghurt wroeten
- Slechts acht uur per dag eten
- Een vergadering niet voorbereiden (als je dat normaal gesproken wel doet)
- Een dag geen koffiedrinken
- Een dag ziekmelden, terwijl je niet ziek bent
- Niet checken of er file is voor je weg gaat
- In de regen lopen zonder paraplu
- Zout of citroen op je tong leggen
- Een dag niet op de hoogte zijn van het nieuws (dus geen radio, krant of TV)
- Twee verschillende sokken dragen
- Een week geen alcohol drinken
- Met een omweg naar je werk rijden of fietsen
- Te laat of te vroeg naar bed gaan
- Iets eten of drinken in een restaurant wat je normaal gesproken nooit zou bestellen
- Als je gewend bent op tijd te komen, expres te laat komen. Ben je meestal te laat, dan er een kwartier te vroeg er zijn.
- Een dag geen suiker eten
- Een dag niet douchen
- Iets raars aantrekken of opdoen
- Op iemand afstappen die je niet kent en een praatje maken
- Je partner of kind iets laten doen, wat normaal gesproken van jou niet mag
- Bewust een fout maken