

WERKBLAD :

REGELS IN KAART BRENGEN

Wat zijn de manieren waarop je jezelf, je omgeving, je gedachten en je gevoelens probeert te controleren? Voorbeelden die je misschien kunnen helpen zijn: ik moet niet zeuren, ik moet steeds sterker worden, ik moet snel revalideren, ik mag niet laten zien dat ik bang ben, ik moet anderen motiveren, ik moet altijd positief zijn, enzovoort. Wat zijn jouw regels?

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe streng zijn deze regels (op een schaal van 1 tot 10)?

De functie van al onze regels is controle en voorspelbaarheid. Je wilt in feite jezelf en je omgeving veilig en voorspelbaar maken door duidelijke regels te stellen. Alleen houdt je omgeving zich vaak niet aan deze regels en ben je zelf ook niet altijd in staat deze na te leven. Want soms ben je gewoon chagrijnig en soms lukt het allemaal even niet. Iedere keer als je een regel overtreedt, voel je je rot. Je hoofd houdt je in een wurggreep door jou en je omgeving steeds weer onmogelijke eisen op te leggen. Regels steken elkaar bovendien aan. Hoe vaker je bepaalde regels hanteert, hoe meer het er worden en hoe strenger ze worden. Herken je dit in je eigen leven?

Gebaseerd op Time to ACT! Boek van Jansen, G. & Batink, T. (2014)