

## "3 REDENEN WAAROM JIJ VASTLOOPT EN DE 1E STAP OM LOS TE KOMEN"

In de video deel ik mijn persoonlijke verhaal met je en leg ik uit dat er 3 belangrijke redenen zijn waarom mensen vast komen te zitten, wanneer ze te maken hebben met tegenslag of verlies.

Hieronder vind je de drie redenen en een simpele oefening om dit proces om te draaien.

# 1 KWALITEIT VAN JE VRAGEN

De kwaliteit van de vragen die jij jezelf stelt, naar aanleiding van een impactvolle gebeurtenis, zijn bepalend voor je emoties.

### **Voorbeelden van niet helpende vragen:**

*Waarom moet mij dit nou overkomen?*

*Wat als het nou nooit meer goedkomt?*

*Zal ik ooit weer gelukkig worden?*

### **Voorbeelden van helpende vragen:**

*Wat kan ik vandaag doen om mij beter te voelen?*

*Hoe kan ik deze ervaring ombuigen naar iets positiefs?*

*Hoe kan ik bijdragen aan deze situatie?*

## 2 “ALS ....., DAN .....” – REGELS

Iedereen heeft ze: voorwaarden om een bepaalde emotie te mogen ervaren van jezelf. Dat is op zich geen probleem, maar dat wordt het wel wanneer de regels weinig realistisch of onbereikbaar zijn.

### **Voorbeelden van “Als..., dan ...”-regels:**

*Als ik gelukkig wil zijn, dan moet ik iedereen in mijn omgeving tevreden stellen.*

*Als ik me gezond wil voelen, dan moet ik 50 kg wegen, een strak lijf hebben en maximaal 500 calorieën per dag eten.*

*Als ik geen kinderen kan krijgen, dan heeft het leven voor mij geen nut.*

Door bewust te worden van deze als...dan...regels die jij jezelf oplegt, kun je ze vervangen voor regels die wel bereikbaar zijn en die zijn gericht op het regelmatig ervaren van positieve emoties.

### **Voorbeelden:**

*Als ik gelukkig wil zijn, dan hoef ik alleen maar iedere dag dankbaar te zijn voor alle mooie dingen die ik in mijn leven heb.*

*Als ik me gezond wil voelen, dan begin ik iedere dag met een groene smoothie.*

*Als ik geen kinderen kan krijgen, dan zijn er nog altijd zoveel dingen, die het leven de moeite waard maken.*

# 3 BELEMMERENDE VERHALEN

Welke onzinverhalen maak jij jezelf dag in, dag uit wijs? Welke dingen zeg jij keer op keer tegen jezelf, die je neerhalen en je niet verder helpen. Misschien kun je dit niet zo 1,2,3 beantwoorden, maar neem dan zeker de tijd voor deze opdracht.

## **Voorbeelden van belemmerende verhalen:**

*Ik ben niet slim/rijk/slank/gediplomeerd genoeg.*

*Niemand zit op mij te wachten.*

*Ik ben een loser.*

*Ik kom hier nooit meer uit.*

*Ik verdien het niet om(rijk/gelukkig/ gezonder) te worden*

## **Voorbeelden van helpende verhalen:**

*Alles wat ik nodig heb, zit al in mij.*

*Ik ben een uniek persoon, die veel te bieden heeft.*

*Er is altijd een manier.*

*Ik verdien het om iedere dag te groeien als mens.*

## **Opdracht:**

- A) Neem vijf minuten de tijd om op een vel papier te schrijven welke niet helpende vragen jij jezelf met regelmaat stelt.
- B) Als je dit gedaan hebt, probeer je voor iedere niet helpende vraag een helpende vraag te verzinnen. Zeg de nieuwe vragen hardop, iedere keer wanneer je een nieuwe hebt verzonnen.
- C) Streep met volle overgave de niet helpende vragen door. (Je mag je helemaal uitleven)
- D) Herhaal de oefening voor de regels en verhalen.
- E) Varieer met opdracht C, door de belemmerende regels (2) op post it's te schrijven en vervolgens in 1000 stukjes te scheuren en de verhalen (3) op kleine blaadjes en deze stuk voor stuk ritueel te verbranden.
- F) Ga naar [marksoons.nl/inspiratie](https://marksoons.nl/inspiratie) en boek jouw inspiratiesessie in. Hiermee neem jij de volgende stap naar meer veerkracht en groei.