

Werkboek: *bewust jezelf leren kennen.*



Dit werkboek gaat over zelfkennis. De kennis die jij over jezelf bezit. Natuurlijk weet je dit allang. Ik neem je mee hoe je deze kennis weer naar boven haalt en toepast op je leven.

Overigens gaat dit werkboek niet over de mening van een ander over hoe jij jouw dag of leven invult. De ander heeft gewoonweg niet de kennis die jij over jezelf hebt.

Ik geef je inzichten mee die je kunnen helpen met de reis naar jezelf. Net zoals mensen vroeger de auto moesten aandraaien met een slinger om deze te starten, ben ik jouw slinger.

Heel veel succes!

Liefs,
Eric



Opdracht 1

We hebben het allemaal wel eens, dingen die bij ons opkomen, zoals een mening, overtuiging of opmerking, tijdens een gesprek, gebeurtenis of gewoon zomaar.

Bijvoorbeeld, stel dat je iemand in een dure auto ziet rondrijden (even los van alle dingen eromheen), en je denkt: 'oh, daar heb je weer zo'n zakkenvuller'

Okay, stop.

Waar komt die gedachte vandaan? Is dat positief of negatief voor jezelf? Voel wat het met je doet. Wat zegt deze gedachte over jou?

Welke soortgelijke gedachtes/gevoelens heb jij onlangs gehad?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Wat deed het met jou? (Boosheid, verhoogde hartslag, naar voelen)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Kloppen die gedachtes met de realiteit? (Zijn ze bevestigd door diegene over wie je ze hebt?)



Opdracht 2

Je kent het wel, je doet iets fout of je staat voor een uitdagende opdracht en zeg je tegen jezelf: 'shit dat gaat nooit lukken, wat een eikel ben ik'

Okay. Stel je collega maakt een fout, hou zou je hem behandelen?

Je moedigt hem aan. Je bent een luisterend oor. Je stelt je empathisch op. Toch?

Hoe behandel je jezelf wanneer je een fout maakt? Welke impact heeft dat op gevoelsmatig niveau denk je?

Ik behandel mijzelf in zo'n geval:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Impact op gevoelsmatig niveau:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Vrije schrijfruimte:



Opdracht 3

We worden regelmatig geconfronteerd met meningen van anderen. Hoe voel jij je daarbij? Hoe ga je ermee om?

Het kan zijn dat je jouw gedrag aanpast aan de mening van de ander. Bijvoorbeeld, ik draag een zwarte zonnebril en kennis van mij zegt: hij is lelijk, Eric. Ik kan twee dingen denken en voelen:

1. Ik voel mij rot, want dan heb ik toch de verkeerde keuze gemaakt in de winkel, ik twijfelde al tussen de blauwe en de zwarte. Als ik die blauwe had gekozen had mijn kennis hem wel mooi gevonden.
2. Ik heb een andere smaak en ben ik bijzonder blij met mijn zwarte zonnebril. Ik voel het als zijn mening en ik laat het volledig bij hem.

Ga eens terug naar zo'n moment, wat deed en voelde je toen?

Ik voelde mij:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ik deed het volgende:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Vraag jezelf af wat jouw aandeel is in de mening van de ander.

Vrije schrijfruimte:



Handvatten & inzichten

Na het doen van de opdrachten wil ik je niet met lege handen dit werkboek dicht laten slaan. Graag geef ik je een aantal handvatten en inzichten mee die je makkelijk in de praktijk kunt toepassen.



Opdracht 1:

- ✓ Wees je bewust waar die gedachtes en gevoelens vandaan komen.
- ✓ Stel jezelf de vraag: klopt dit echt? Of praat ik mijzelf aan dat het klopt.
- ✓ Check met de realiteit -> vraag het diegene over wie je bepaalde gedachten hebt.
- ✓ Je bent helemaal vrij om elke situatie onbevooroordeeld tegemoet te treden.



Opdracht 2:

- ✓ Wees liefdevol naar jezelf.
- ✓ Zet het in het juiste perspectief voor jezelf (alleen jij kan die bepalen).
- ✓ Je bent een fan van jezelf.
- ✓ Behandel jezelf zoals je anderen behandelt.



Opdracht 3:

- ✓ Elke keuze die je maakt heeft zijn oorsprong, vertrouw op die oorsprong.
- ✓ Jij mag besluiten of je een mening van een ander toe laat.
- ✓ Wat je op dat moment voelt mag er zijn.
- ✓ Ieder mens heeft zijn eigen historie van waaruit iets gezegd wordt.



Kom je er niet uit of wil je even sparren? Stuur mij een Whatsapp op 06 – 57 41 41 14. Je krijgt niet direct antwoord (ook al zie je dat ik je bericht gelezen heb), maar ik zal altijd jouw bericht beantwoorden ;-)

**) het is uiteraard niet de bedoeling om hier excessief gebruik van te maken.*