



Module 3

Jouw belemmeringen



In deze module ga je stilstaan met wat jou allemaal belemmert om tot jouw doel te komen.

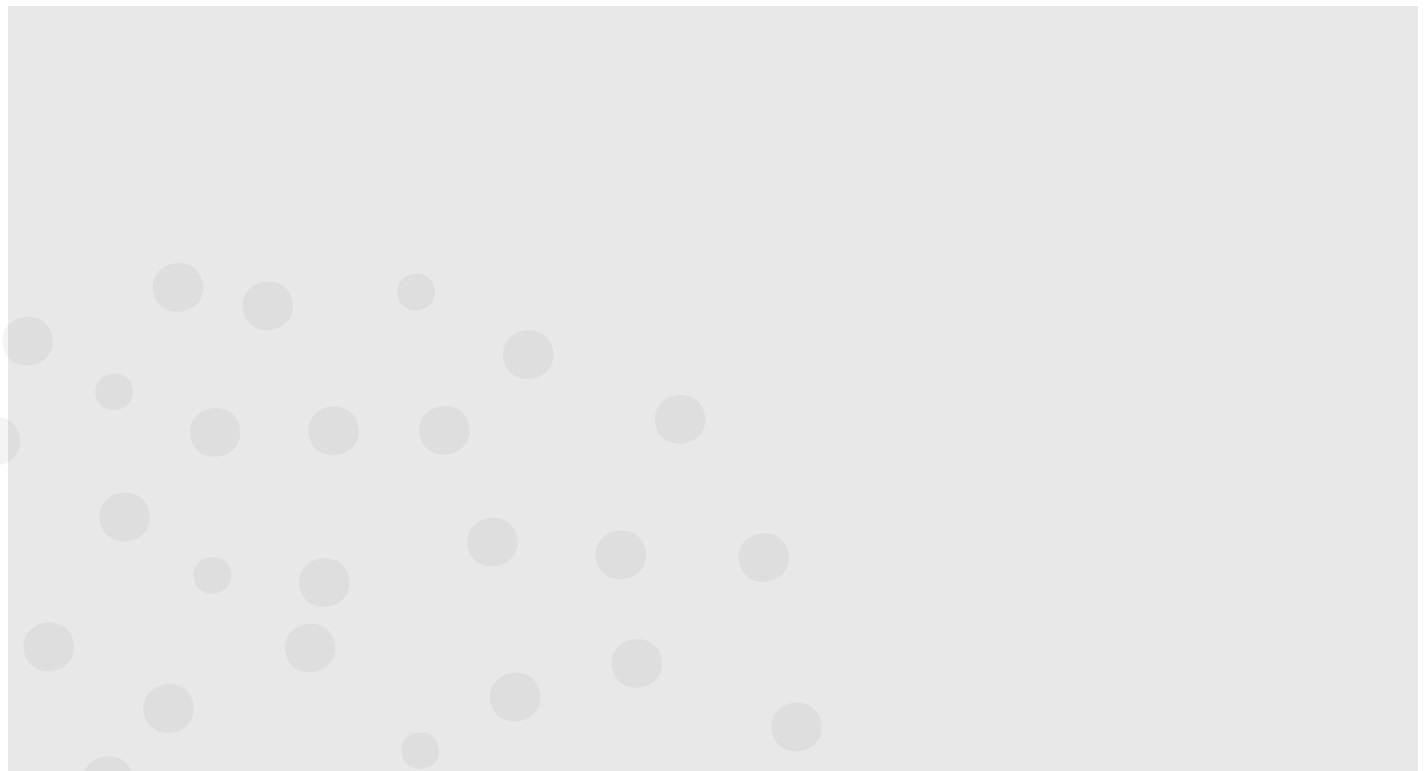
Misschien denk je nu, ik wil aan de slag, wanneer komt die rust en structuur. Maar stilstaan en bewust worden wat je tegenhoudt is nodig om deze verandering in jouw leven te kunnen maken.

Als je niet kunt zien wat jou tegenhoudt, dan verval je zo weer in je oude patroon.

Dus aan de slag met deze module

Opdrachten les 1

Als ik jouw probleem ook wil ervaren, wat moet ik dan doen?





Waar moet ik mijn aandacht op richten?

Wat moet ik belangrijk vinden?



Wat moet ik voortdurend tegen mezelf zeggen?



Wat moet ik geloven over mezelf en anderen?

Wat doe jij vooral niet?



Hoe moet ik mezelf voelen om hetzelfde als jou te ervaren?

Wat is jouw aandeel in jouw situatie?

Opdrachten les 2

Wat zeg jij eigenlijk allemaal tegen jezelf? Welke gedachten heb jij die jou tegenhouden om rust, structuur en overzicht te hebben? Welke gedachten zorgen ervoor dat je geleefd wordt, in plaats van dat je geniet van je leven?

Wat denk je steeds weer opnieuw waardoor je in deze situatie zit?



Wat zeg jij regelmatig tegen jezelf?

Waarvan ben jij overtuigd geraakt? Welke overtuiging ondersteunt dit probleem?



Welke gedachten houden jou waar je nu bent?

Wat geloof je over jezelf en over anderen?



Wat levert deze overtuiging jou op?

En waardoor hou je dit vast?



Wat is je eigen oordeel over jouw gedachten?

Wat maakt het zo moeilijk voor je om niet te veranderen?



Wat houd je tegen iets anders te doen?

Wat probeer je te vermijden?



Wat wil je liever niet denken of voelen?





Hoe ga jij om met je gedachten en gevoelens? Hoe werkt dat? Toon je ze makkelijk? Ben je open? Of juist een binnenvetter?



Opdrachten les 3

Waar komen deze gedachten eigenlijk vandaan? Waardoor komt het dat jij in deze situatie zit?

We gaan kijken naar jouw oorspronkelijke gezin. Neem uitgebreid de tijd voor deze opdracht en wees eerlijk naar jezelf.

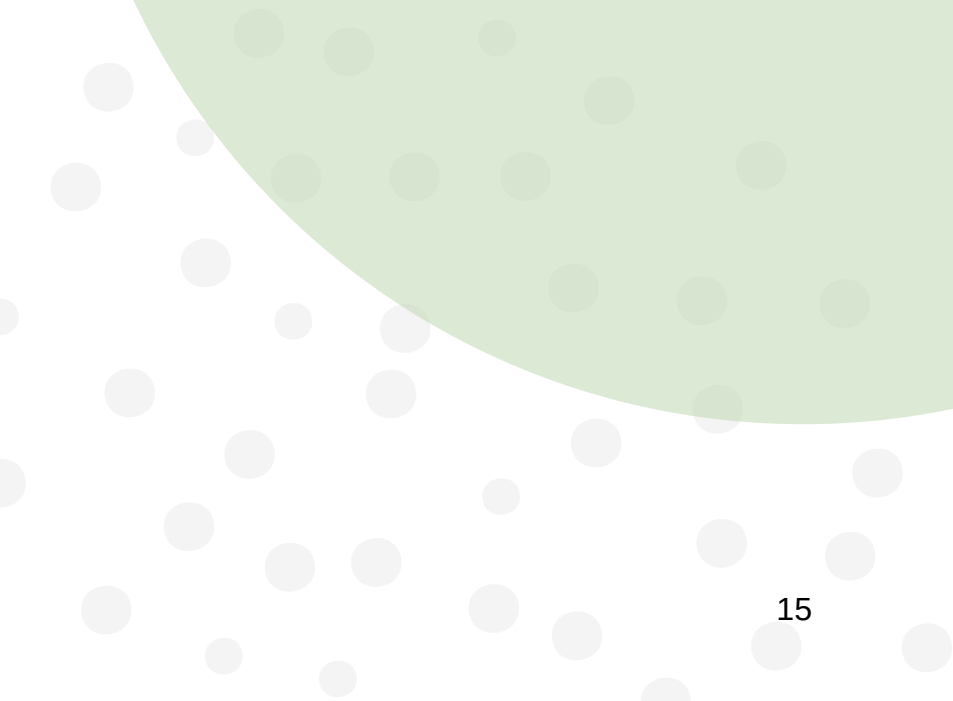
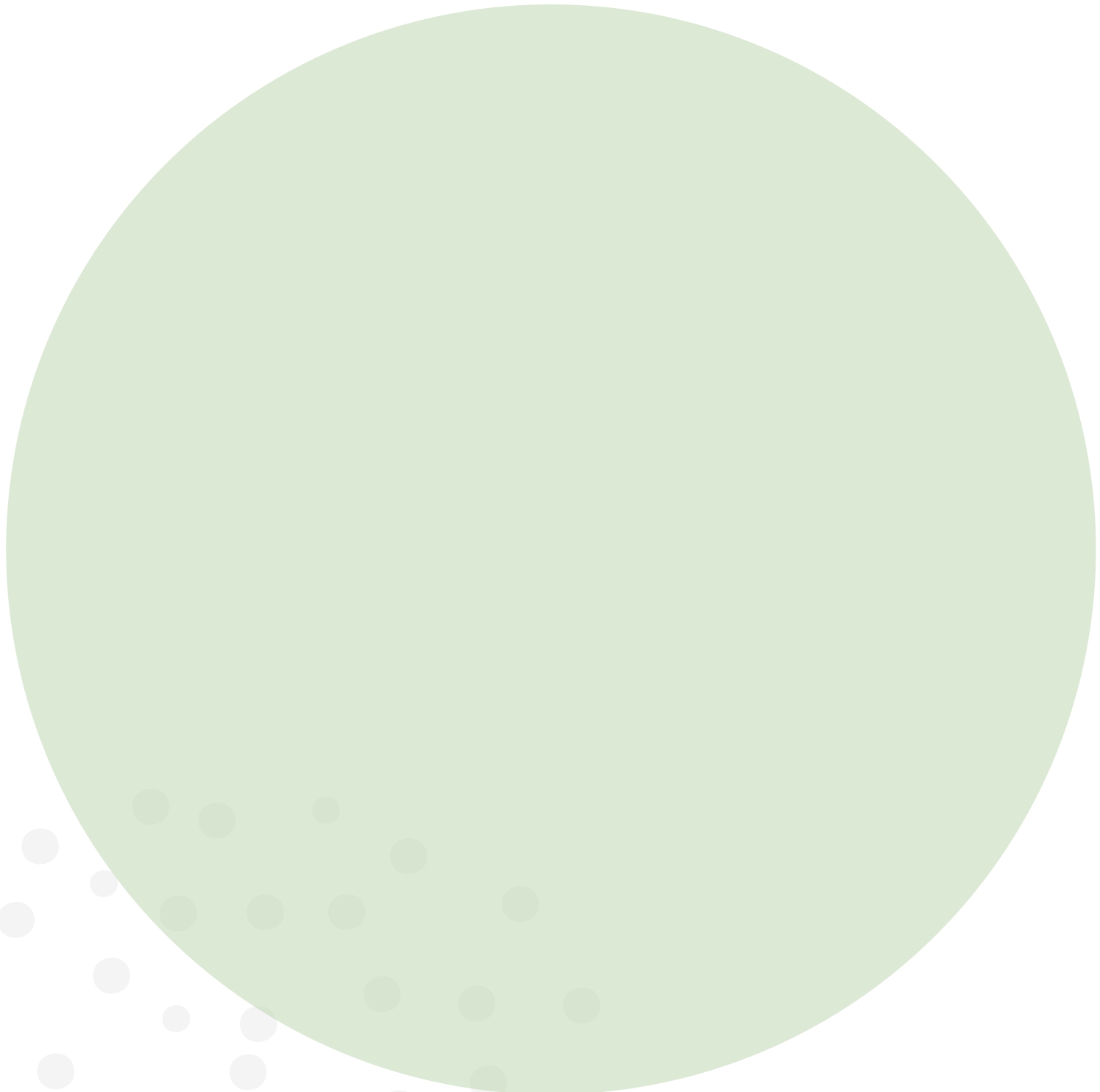
Voor sommige mensen is dit een moeilijke opdracht omdat ze niet graag willen zeggen dat hun ouders iets niet goed hebben gedaan. Weet dat ouders (meestal) alles met de meest positieve intenties hebben gedaan. Soms hebben zij iets geleerd en dat aan jou overgebracht. Ook dat is dan met de beste intenties.

We gaan aan de slag met een stukje systemisch werk. Dit is ook een mooie oefening om in een sessie te doen om nog meer inzicht te krijgen.

We gaan aan de slag! Neem de tijd voor deze les, zodat je hier ook het meeste uit kunt halen.

Stel je voor dat je in een lege ruimte komt. Teken jezelf en jouw ouders, broers/zussen in deze ruimte van bovenaf. Voeg een kijkrichting toe aan ieder gezinslid.

Teken jouw oorspronkelijke gezin op de volgende bladzijde (of teken zelf een cirkel). Neem hier de tijd voor. Beantwoordt daarna de bijbehorende vragen.



Kijk eens goed naar je oorspronkelijke gezin.
Wat valt je op?

Hoe voelt het voor jou op die plek?



Waar staat jouw vader ten opzichte van jou? En waar ten opzichte van jouw moeder?

Waar staat jouw moeder ten opzichte van jou? En waar ten opzichte van jouw vader?

Wie kijkt naar wie? Staan er mensen voor elkaar of achter iemand?



Waar staan jouw broers/zussen ten opzichte van jou? En ten op zichte van elkaar?

Waar staan jouw ouders ten opzichte van jouw broers en/of zussen?

Ben je iemand vergeten te plaatsen? Wie hoort voor jou bij jouw oorspronkelijke gezin?



Wie staat er het dichtst bij jou?

Wat maakt dat je denkt dat die persoon daar staat?

Wat betekent dat voor jou?

Wie staat er het verst van jou vandaan?



Wat betekent het voor jou dat die persoon het verst van jou vandaan staat?

Zou die persoon zichzelf daar ook neerzetten?

Wat betekent het voor diegene die het verst van jou af staat om daar te staan?



Zou je dichterbij die persoon willen staan? Of die persoon bij jou?

Wat betekenen de kijkrichtingen van je familieleden?

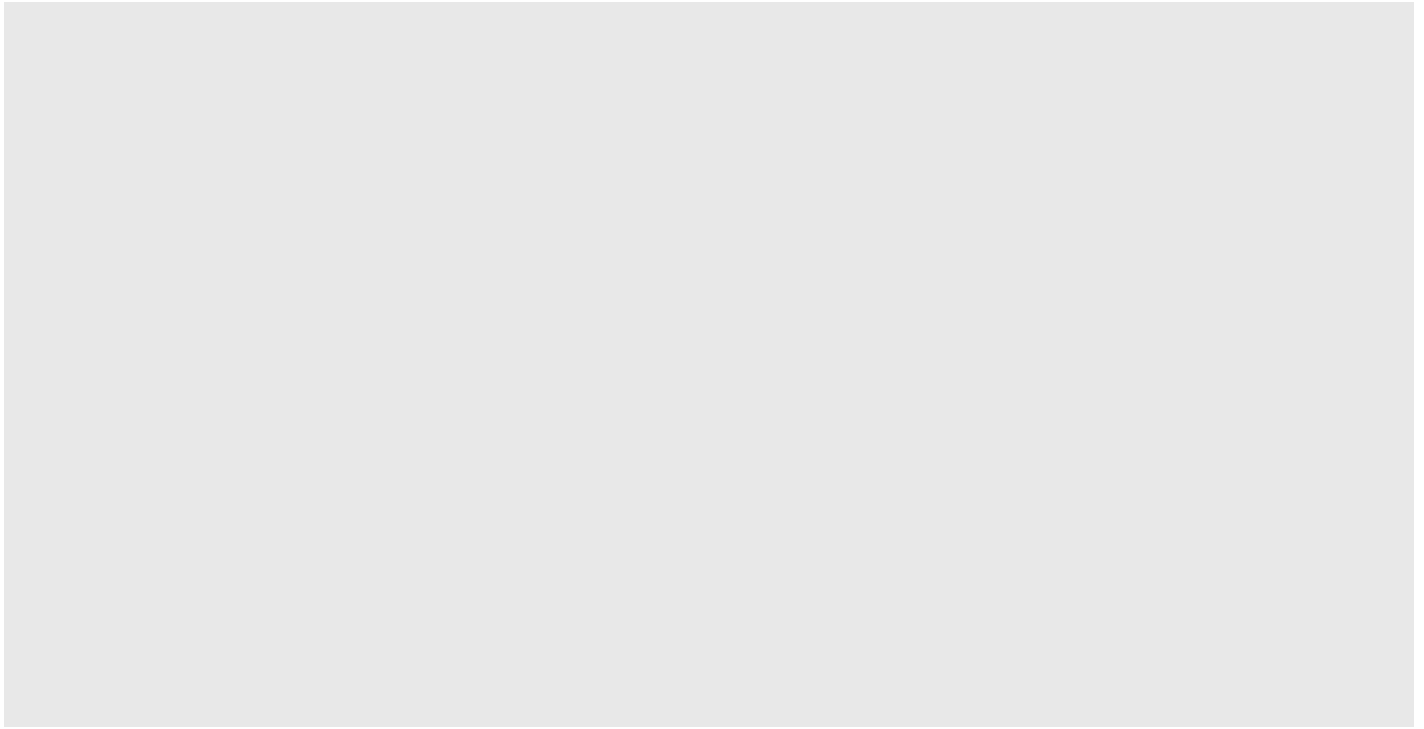




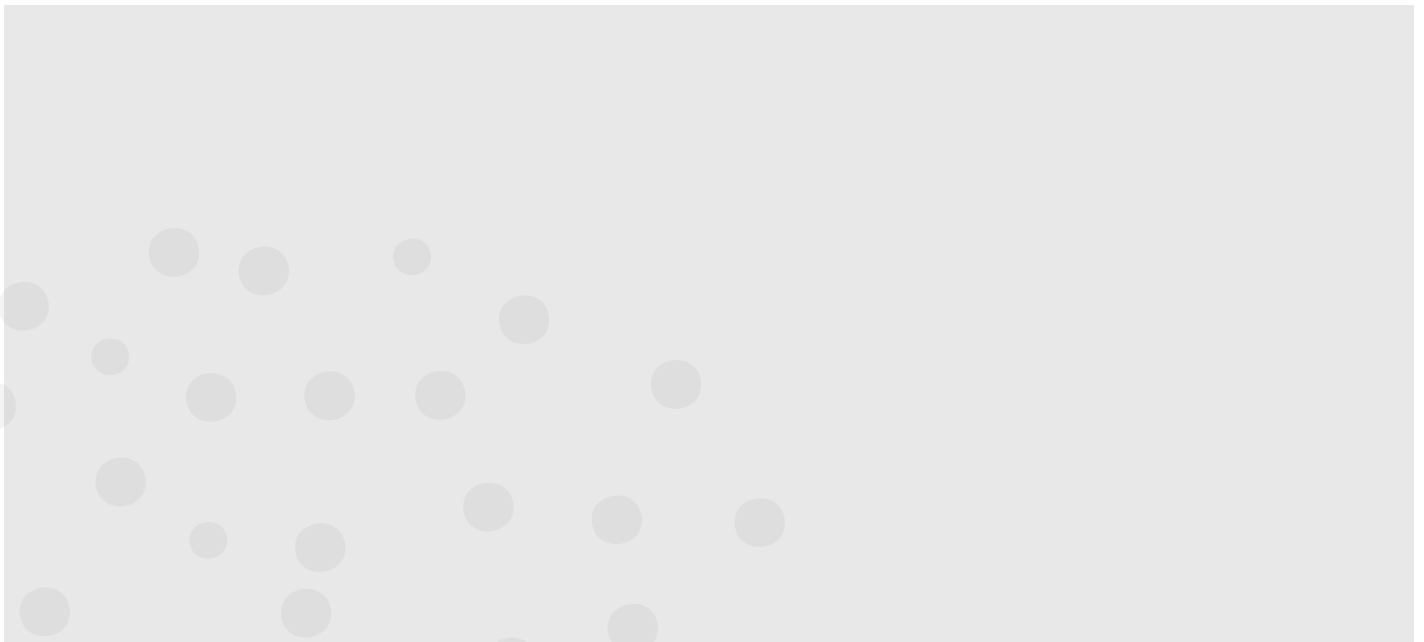
Wat raakt je als je op deze manier naar jouw oorspronkelijke gezin kijkt?

Wat zet jou het meest aan het denken als je naar je eigen positie in de familie kijkt?

Kijk eens naar jouw moeder. Hoe voelt zij zich op deze plek? Probeer je dat eens voor te stellen.



Wat heeft zij meegekregen vanuit huis? Bepaalde regels, bepaalde opvoeding?



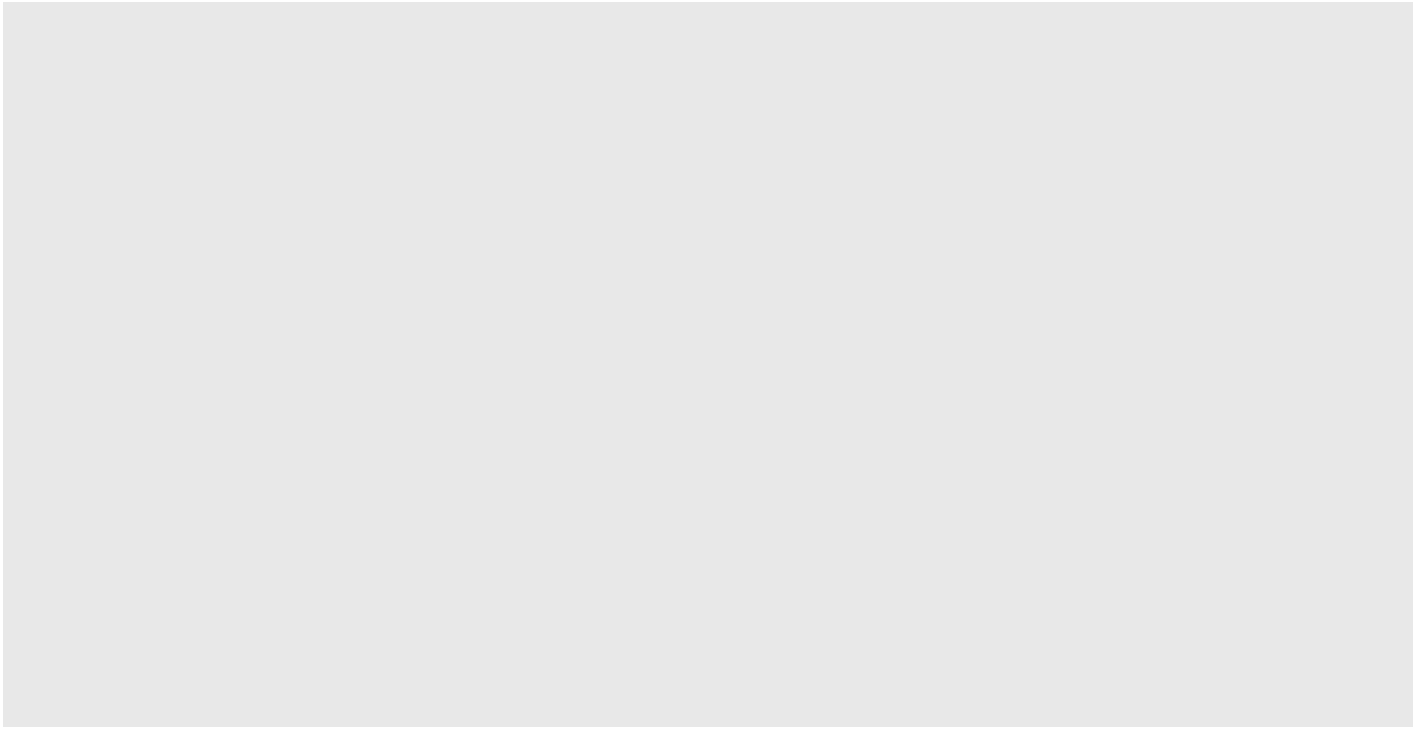


Wat heeft zij niet meegekregen vanuit haar oorspronkelijke gezin?

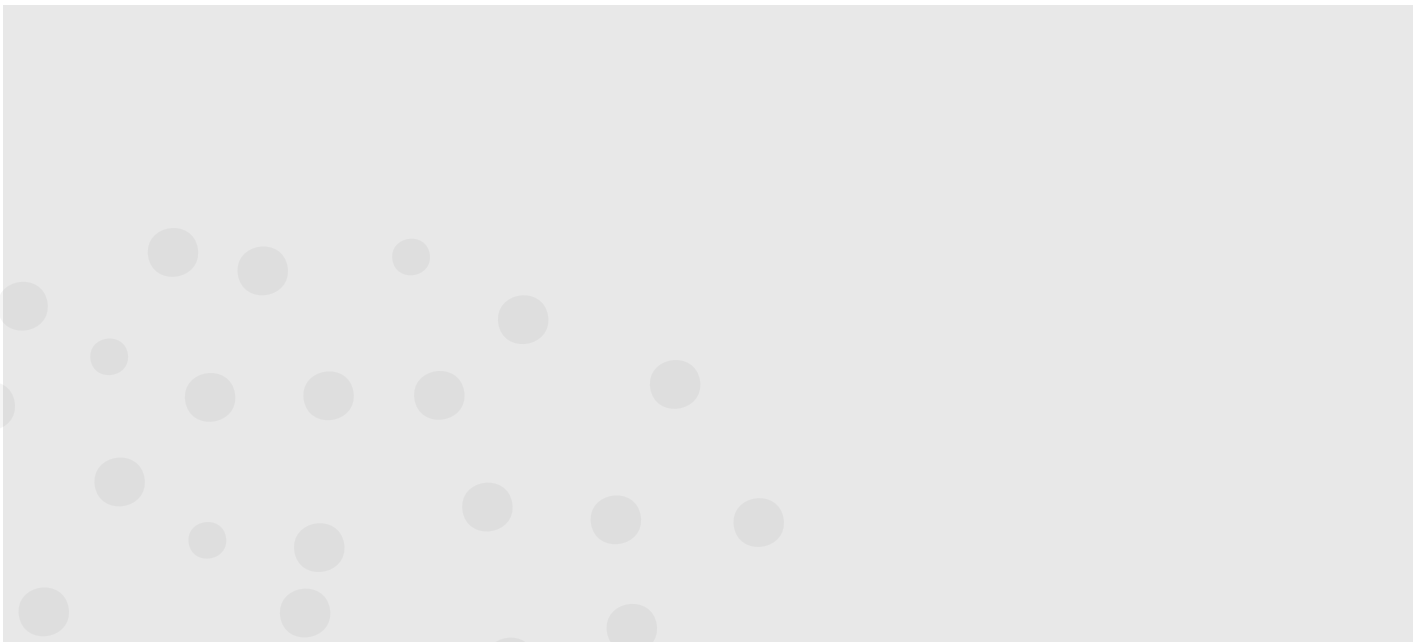
Wat doet jouw moeder wat jij nu ook doet?



Kijk eens naar jouw vader. Hoe voelt hij zich op deze plek? Probeer je dat eens voor te stellen.



Wat heeft hij meegekregen vanuit huis? Bepaalde regels, bepaalde opvoeding?





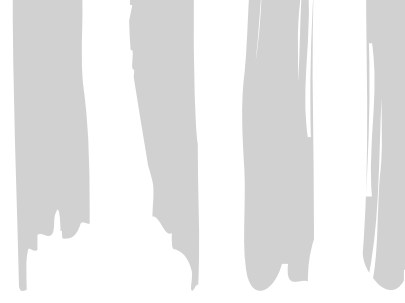
Wat heeft hij niet meegekregen vanuit haar oorspronkelijke gezin?

Wat doet jouw vader wat jij nu ook doet?



Wat heeft jouw oorspronkelijke gezin te maken met hoe jij jouw situatie nu doet?

Wat heeft jouw oorspronkelijke gezin te maken met hoe jij over jezelf denkt?



Wat moet je hierover begrijpen om het los te laten?

Welke onderdelen die je hebt geleerd vanuit je oorspronkelijke gezin wil je koesteren?

Welke onderdelen die je hebt geleerd vanuit je oorspronkelijke gezin zou je willen laten gaan om deze verandering te maken?





Opdrachten les 4

Hoe streng ben jij eigenlijk voor jezelf? Welke regels hanteer jij?

Hoe streng zijn deze regels op schaal 1 tot 10?



Opdrachten les 5

Wat zijn de consequenties als je door blijft gaan met dit rennen en vliegen? Als je door blijft gaan met al deze regels en overtuigingen?

Als je niet verandert, wat gebeurt er dan?

Wat zal je dan nooit ervaren?



Wat zal je dan juist wel ervaren?

Wat betekent het voor je als je niet verandert?





Opdrachten les 6

let op: Is jouw doel niet scherp of helder, maak dan een afspraak voor een coachingsessie!

Wat zijn jouw kernwaarden?

Wat is jouw doel?

Omschrijf jouw droomleven in een paar zinnen



Helpen jouw gedachten en regels om jouw doel te bereiken? Waarom wel of niet?

Zijn jouw gedachten en regels in overeenstemming met jouw kernwaarden? Waarom wel of niet?



Zijn jouw gedachten waarheid? Waarom wel of niet?

Zijn het feiten of is het jouw eigen interpretatie?
Waarom?



Opdrachten les 7

Schrijf een brief aan je toekomstige zelf over 10 jaar. Geef in deze brief in ieder geval antwoord op de volgende vragen:

- Welk advies wil je je toekomstige zelf geven?
- Hoe zou je willen dat haar leven eruit ziet?
- Hoe wil je dat jouw toekomstige zelf doet, zich voelt en denkt?
- Wat heeft jouw toekomstige zelf bereikt?

Bewaar deze brief. Later in het programma zal ik je vragen om deze erbij te pakken.



De brief aan je toekomstige zelf over 10 jaar



Opdrachten les 8

Wat is jouw belangrijkste inzicht in deze module? Wat heb je geleerd? Wat is jou het meest bijgebleven?

Wat realiseer je je als je hier bij stilstaat?