

Bemoedigingsoefeningen

Kies één van onderstaande oefeningen om deze week mee te oefenen. Schrijf het resultaat van de oefening op, zodat je er de komende tijd op kunt reflecteren.

1. Dankbaarheid

Schrijf in je dagboek, met als titel “Ik ben er dankbaar voor.....” of “Ik ben dankbaar dat.....” over:

- a) wat anderen voor jou gedaan hebben (5 dingen)
- b) het goede en het mooie om je heen (10 dingen)
- c) wat je, zonder jouw toedoen, in je leven hebt gekregen (5 dingen)

2. Persoonlijk toekomstbeeld

Omdat wij doelgerichte wezens zijn, kunnen wij ons niet op een zinvolle manier gedragen, zonder een doel te hebben. Deze oefening is bedoeld om doelen en idealen te vinden, die je in de toekomst wilt verwezenlijken.

Voorstel voor een oefening:

a) Schrijf twintig zinnen op in de tegenwoordige tijd, die beginnen met: “Ik.....” Ze kunnen betrekking hebben op de vijf levensstaken, maar ook op jouw persoonlijke welzijn. Een aantal voorbeelden:

- “Ik loop opgewekt en met opgeheven hoofd op straat.”
- “Ik pak de taken die voor mij liggen vol goede moed en enthousiasme aan.”
- “Ik luister geïnteresseerd naar mijn vriendin.”

Deze en soortgelijke zinnen geven in de tegenwoordige tijd aan wat je graag beter zou willen kunnen, of wat je als een nieuw doel nastreeft. Bij elke zin die je zegt, kun je je een beeld vormen van hoe je de inhoud ervan zult verwezenlijken. Op zo’n moment ben je een toeschouwer in je eigen leven en zie je al voor je hoe het er in de toekomst uit zal zien.

b) Dit toekomstbeeld lees je, als je daar zin in hebt, steeds weer in alle rust door en je kijkt met een glimlach naar de beelden die er bij je opkomen. Misschien ontstaan er elke dag andere beelden bij een zin. Dan zal het je plezier doen de vele mogelijkheden te zien. Een aantal van deze zinnen zullen je in de loop van de dag vergezellen, zonder dat je dat bewust wilt. Je zult merken: “Er zijn belangrijkere dingen in het leven dan me zorgen te maken.”



3. Alles waar je aandacht aan geeft, groeit.

The energy flows where the attention goes.....

Dit is een uitspraak met een werking die zijn weerga niet kent. Op het moment namelijk dat jij je op iets richt, neem je vaak van alles waar wat met dat specifieke onderwerp te maken heeft.

Bijvoorbeeld: je hebt een nieuwe auto gekocht en ineens zie je datzelfde type bijna overal. Of je wilt verhuizen en ineens zie je hoeveel huizen er te koop staan. Dit geldt ook voor problemen. Als je je erop richt, dan ontdek je ze. Idem dito voor oplossingen. Dat is toch bemoedigend! Is dat zo simpel? Ja! Zo werkt het nu eenmaal in ons brein. Probeer maar uit.

Het gaat erom dat je kunt kiezen. Neem eens een situatie in gedachten en stel jezelf de vraag “Wat is toch het probleem?”. Grote kans dat je antwoord krijgt in een grote opsomming van allerlei problemen. Stel je jezelf daarentegen de vraag “Wat kan ik nu doen om richting een oplossing te komen?”, dan ontstaat er een volstrekte andere beweging. Onze hersenen zoeken dan mogelijke oplossingen. Door deze te toetsen aan jouw doel of missie, ontstaat er een pad dat uiteindelijk helderheid geeft over de meest geschikte oplossing.

4. Het positieve van jezelf

Laat geen dag voorbijgaan zonder jezelf te bemoedigen. Zeg tegen jezelf wat je goed aan jezelf vindt en schrijf dagelijks iets op, zoals bijvoorbeeld:

- Ik vind het goed van mijzelf dat ik ordelijk ben.
- Ik vind het goed van mijzelf dat ik graag roei.
- Ik vind het goed van mijzelf dat ik van mijn kinderen houd.

Je kunt het goede van jezelf ook in je levenstaken zoeken; werk, liefde, gemeenschap, het omgaan met jezelf en je relatie met de kosmos (bijv. religie).

- Ik vind het goed van mijzelf dat ik op het werk graag verantwoordelijkheid draag en moedig beslissingen neem.
- Ik vind het goed van mijzelf dat ik mijn partner graag een plezier doe.
- Ik vind het goed van mijzelf dat ik mijn vrienden graag help, enz.

In deze voorbeelden gaat het om algemene eigenschappen en vaardigheden. Je kunt ook voor jezelf nagaan wat er in de laatste uren in je doen en laten goed of goed genoeg was, bijvoorbeeld:

- Ik vind het goed van mijzelf dat ik nu die inkopen heb gedaan die ik al zo lang moest doen.
- Ik vind het leuk dat ik je die nieuwe handdoek gegeven heb en dat je daar blij mee bent.
- Ik vind het goed dat ik vandaag mijn nagels heb geknipt.

Zo leer je ook te letten op vanzelfsprekende kleinigheden en ze te waarderen.

Naar: Moed doet goed, De Encouraging –Training Theo Schoenaker (2005 ANODE)

