

---

# OMGAAN MET TEGENSLAGEN

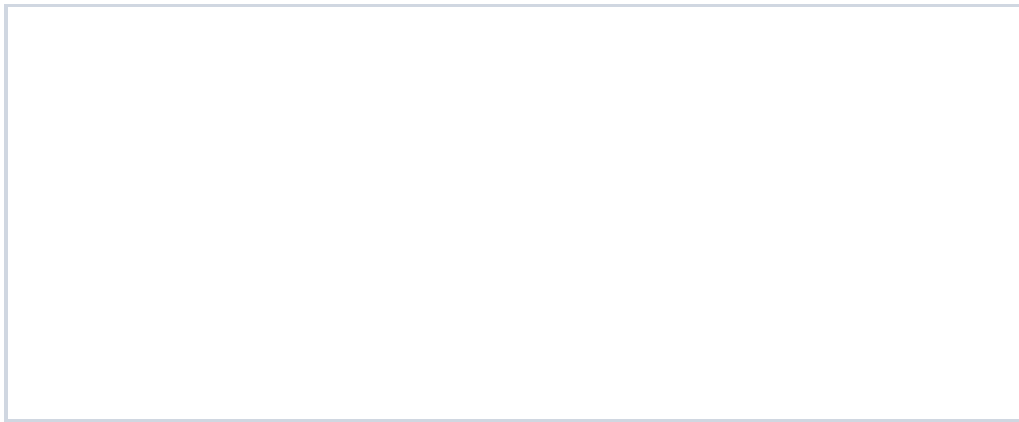
---

# 1. HET ERKENNEN VAN EMOTIES & ZELFCOMPASSIE

**Emoties** willen graag gehoord worden. Op het moment dat we ruimte maken voor onze emoties, dat wil zeggen dat we toestaan om ze te voelen en te ervaren, zijn ze veel sneller weg.

## OEFENING 1. SCHRIJF EENS OP WAAR JE MEE ZIT

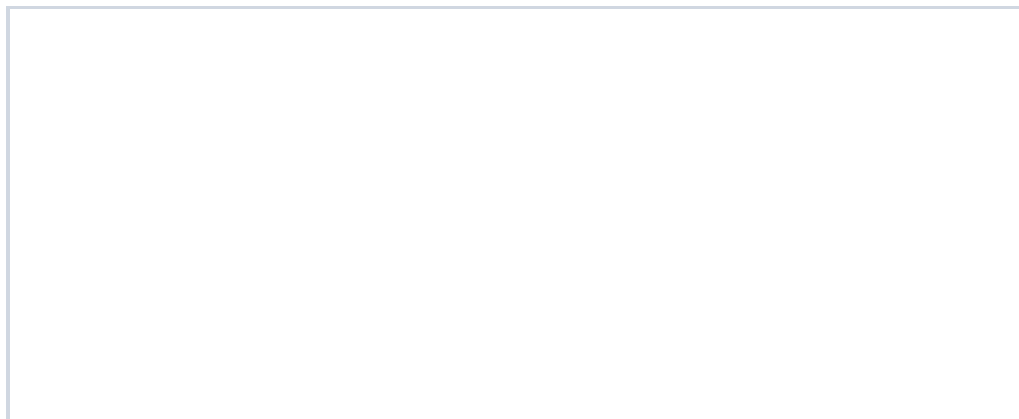
Wat vind je vervelend? Waar voel je je verdrietig, gefrustreerd of boos over? Het mag zou groot of klein zijn als je zelf wilt en het maakt niks uit hoe je het opschrijft. Jij bepaalt zelf wat je deelt, dus houd je niet in.



**Zelfcompassie** gaat over de manier waarop we tegen onszelf praten. Vaak zijn we milder, dat wil zeggen minder veroordelend, over de emoties/gedachten van anderen dan die van onszelf. Laten we proberen wat minder hard voor onszelf te zijn en begrip te hebben voor de dingen die we voelen.

## OEFENING 2. JOUW BESTE VRIEND(IN)

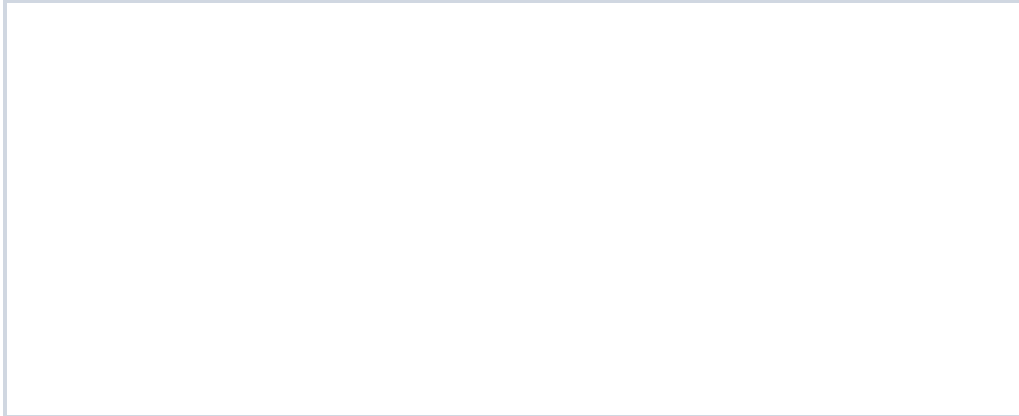
Stel dat jouw beste vriend of vriendin naar je toe zou komen met de dingen die je opgeschreven hebt bij video 1. Hoe zou je dan reageren?



## OEFENING 3. STA STIL BIJ JE GEVOELENS

*Deze oefening is geschikt om thuis te doen*

Ga eens rustig zitten en adem in en uit door je buik. Focus je de komende 2 minuten eens op je ademhaling. Merk je dat er bepaalde gevoelens opkomen?



Je kunt ook online eens op zoek naar geleide meditaties. Er zijn veel verschillende manieren om te mediteren of om stil te staan bij je gevoelens.

- Je kan ook deze geleide meditatie eens proberen (alleen als je wilt):  
<https://www.youtube.com/watch?v=Fr4pjc8wabM>
- Als je een stapje verder wilt kun je deze link ook eens proberen:  
<https://www.youtube.com/watch?v=0OC8qofx09Y>

# 2. DE INVLOED VAN GEDACHTEN

Je **gedachten** en gevoelens hebben invloed op je gedrag. Het is vaak niet de situatie zelf die leidt tot negatieve gevoelens, maar de gedachten die we daarover hebben.

Wat is handig om te weten over je gedachten?

- Veroordeel je gedachten niet
- Geloof niet alles wat je denkt
- Vraag je af of je gedachten helpend zijn
- Focus je op gedachten die je helpen
- Neem afstand van je gedachten
- Omarm de positieve intentie van je gedachten. Dat kritische stemmetje in je hoofd wil je meestal gewoon beschermen.

## OEFENING 4. ZORG VOOR HELPENDE GEDACHT

Maak een lijst met 5 helpende en 5 niet-helpende gedachten.

5 helpende gedachten:


5 niet-helpende gedachten:


# 3. DE CIRKEL VAN INVLOED

## OEFENING 5. WAAR HEB JE INVLOED OP?

Maak een lijst met vijf dingen waar je wel invloed op hebt (gebruik hierbij ook weer de dingen die je opgeschreven hebt bij opdracht 1).

Bijvoorbeeld: *'Ik heb invloed op de hoeveelheid huiswerk die ik maak'* of *'Ik heb invloed op de manier waarop ik omga met de Coronamaatregelen'*

Dingen waar ik WEL invloed op heb:


Maak een lijst met vijf dingen waar je invloed op hebt (gebruik hierbij ook weer de dingen die je opgeschreven hebt bij opdracht 1):

Bijvoorbeeld: *'Ik heb geen invloed op de moeilijkheid van de toets'* of *'Ik heb geen invloed op de maatregelen die de overheid oplegt op het gebied van Corona'*

Dingen waar ik GEEN invloed op heb:




## EXTRA OEFENING: ZORG VOOR STRUCTUUR IN JE DAG

Het kan helpen om structuur in je dag te hebben en stil te staan bij de positieve dingen van een dag. Je kunt onderstaand dagboekje daarvoor gebruiken.

Welke drie dingen wil je vandaag gedaan hebben?

Wat zou vandaag fantastisch maken?

Waar ben je vandaag dankbaar voor?