

*Als de dag niet je vriend was,
is hij je leraar geweest.*

Heb je een rottag achter de rug? Zie je even niet meer hoe het anders zou kunnen?

Neem dan pen en papier en zoek een rustige plek waar je kan zitten zonder gestoord te worden en waar je je veilig voelt.

De oefening van deze week helpt ons informatie te verzamelen over de aard van ons probleem. Het biedt geen oplossingen, maar soms raken we zo verstrikt in het web van onze gedachten dat het nodig is om even stil te staan bij wat er nu precies aan de hand is. En als dat weer helder is, kunnen we verder aan de slag ...

OEFENING: HET PROBLEEM ONTLEDEN

A. Vat in één of twee zinnen samen wat het belangrijkste probleem is waar je vandaag tegenaan botste: _____

B. Beschrijf nu in één of twee zinnen hoe het je leven beïnvloedt en wat je door dit probleem niet doet of bent: _____

Ongeacht je probleem (een lichamelijke of psychische ziekte, een moeilijke relatie, een werksituatie, een financiële crisis, het verlies van een geliefde, ...) treffen we bij het ontleden van het probleem meestal vier hoofdelementen aan die in grote mate bijdragen aan het probleem. Deze staan in de onderstaande tabel. Schrijf op je papier per vak zoveel mogelijk op over de gedachten, gevoelens en acties die bijdragen aan de uitdaging, het probleem of de kwestie waar je mee kampt, of die deze verergeren.

Vastzitten in gedachten.

In welke herinneringen, zorgen, angsten, zelfkritiek of andere, niet helpende gedachten met betrekking tot het probleem blij je hangen of raak je 'verstrikt'? Door welke gedachten laar je je tegenhouden, commanderen of afstraffen?

Energieonttrekkende acties.

Wat doe je dat je leven op lange termijn erger maakt: welke dingen houden je vast, verspillen je tijd of geld, kosten je energie, beperken je leven, hebben negatieve gevolgen voor je gezondheid, werk of relaties, houden de problemen in stand of verergeren ze?

Worstelen met gevoelens.

Met welke emoties, gevoelens, opwellingen of sensaties (met betrekking tot het probleem) worstel je? Welke probeer je te vermijden? Of te onderdrukken? Of kwijt te raken?

Vermijden van uitdagingen.

Welke situaties, activiteiten, mensen of plaatsen vermijd je of ga je uit de weg? Waar ben je mee gestopt? Waar heb je je van teruggetrokken? Wat heb je laten vallen? Wat blijf je maar uitstellen?

