

The background is an abstract watercolor composition. It features a central area of light, airy white and pale blue, surrounded by vibrant teal and green washes. At the bottom, there are bold, saturated strokes of orange and red, which appear to frame a central, glowing yellow-orange shape. The overall effect is one of organic, fluid movement and a rich, multi-colored palette.

Innertopia

*Sta in je
eigen kracht*

Word helemaal jezelf



Hallo daar!

Dit werkboek is gemaakt als onderdeel van een internationale samenwerking genaamd 'Hosting Empowerment'. Wij zijn een groep leidinggevend en begeleiders uit Oostenrijk, Duitsland, Hongarije, Italië, Portugal, Zweden en de VS die werken in "Transformation Academies".

Wij zijn een team van onderzoekers, deskundigen op het gebied van geestelijke gezondheid, psychotherapeuten, meditatie coaches, kunstenaars en meer! We zijn enthousiast bezig materialen te ontwikkelen, die, samen met de aandacht, die jij eraan besteedt, jou kunnen helpen geïnspireerd en in je kracht te komen.

Wij ondersteunen personen en teams om de samenleving actief vorm te geven naar een meer humane, vreugdevolle en duurzame wereld.

We hebben dit boekje met liefde voor jou gemaakt.

Wees tijdens het gebruik nieuwsgierig, moedig en sta open voor verandering...

We wensen je een goede reis!



“Het lijkt altijd onmogelijk totdat het gedaan is.”

— Nelson Mandela, eerste president van Zuid-Afrika

Testimoniums

*“Ik vond dit werkboek bemoedigend - als een warme deken voor mezelf.
Het was eenvoudig te volgen en geeft hoop!”*

— Denise Engström, sociale diensten, Zweden

*“Persoonlijk vind ik uw werk uiterst nuttig en zal het patiënten die
lijden aan geïnternaliseerd stigma enorm helpen. Deze oefeningen
kunnen effectief zijn voor mensen die hun zelfvertrouwen en richting
van hun leven willen herwinnen of gewoon zichzelf willen vinden en
over hun toekomst willen nadenken. Dit kan ook gebruikt worden door
zorgmedewerkers die deze patiënten willen helpen.”*

— Dominique Dürrer, arts, Zwitserland

“Mooi, vol goede oefeningen!”

— Eva Szekeres, executive coach, VS

“Dit werk is nu zo noodzakelijk.... voor ons allemaal!”

— Giulia Sonetti, onderzoeker, Spanje

*“De oefeningen waren als aanwijzing die me hielpen antwoorden te vinden
op moeilijke vragen.”*

— Muna Nagash, architect, Zweden

Inhoud



Deel 1: Duidelijkheid

Dankbaarheid	10 min	pagina 5
Wiel van het leven	15-30 min	pagina 7
Pagina van frustraties	15 min	pagina 9
Pagina vanl aanvaarding	15 min	pagina 13
Pagina van hoopvolle acties	10 min	pagina 15
Loslaten	20-40 min	pagina 17
Reflecteren en beschouwen	10 min	pagina 21

Deel 2: Vertrouwen

Gebaren doen ertoe: <i>power poses</i>	5 min	pagina 25
Woorden doen ertoe: <i>De kracht van "nog niet"</i>	5 min	pagina 27
Gedachten doen ertoe: <i>De innerlijke criticus</i>	15 min	pagina 29
Loslaten: <i>het volgende niveau</i>	20-40 min	pagina 33
Liefde in actie	15 min	pagina 36
Reflecteren en beschouwen	10 min	pagina 37

Deel 3: Maak het waar!

Pull & Push onderzoek	20 min	pagina 41
Vragen en ontvangen	10 min	pagina 45
Brief aan je eigen toekomst	20-40 min	pagina 47
Zelfbeloning-BINGO	20-60 min	pagina 49
Jouw agenda samenstellen	20-60 min	pagina 51
Reflecteren en beschouwen	10 min	pagina 53

Verdere hulpmiddelen

Opmerkingen	pagina 61
-------------	-----------

Welkom in de wereld van *Innertopia!*

Dit zelfstandige transformatie boek, Leef je eigen kracht, uit de Innertopia-serie, is ontworpen om alleen, met een vriend of zelfs in een groep te gebruiken.

Gebruik het om je innerlijke wereld in te stappen, op zoek naar meer **duidelijkheid** en **vertrouwen** over wie je werkelijk bent, en bereid dat ware zelf dan voor om de buitenwereld in te gaan en **het waar te maken**.

Hoewel er geen ideaal innerlijk landschap is zonder obstakels, kunnen de hulpmiddelen in dit boek helpen om door het soms hobbelige terrein van het innerlijke leven met gratie en humor te navigeren.

Wij wensen je een vruchtbare reis!

Sta open voor de antwoorden die al in je zitten.

De echte overwinning is om helemaal te worden wie je eigenlijk al bent.

Laten we beginnen met

duidelijkheid.



*“Duidelijkheid is het
begin van alle
empowerment.”*

—Greg McKeown, auteur & leiderschapsstrateeg

Heb je soms het gevoel dat je in het duister tast, heen en weer wordt geslingerd door onberedeneerbare angsten of een gevoel geen controle te hebben - of niet genoeg tijd, energie of geld ?

Duidelijkheid komt niet van de ene op de andere dag - maar elke dag kun je er dichterbij komen.

Duidelijkheid kan een keuze zijn.

Je kunt besluiten om op zoek te gaan naar meer duidelijkheid in je leven.

Dit eerste deel van het boek is bedoeld om je bij die zoektocht te helpen.

Neem regelmatig de tijd om je gedachten en gevoelens te observeren. Dat kan op den duur helpen om de zaken op een rijtje te krijgen. De volgende oefeningen zijn enkele van onze favorieten om ons innerlijk beter te leren kennen.

duidelijkheid

Dankbaarheid

TIJD: 10 minuten

VOORDELEN: Dankbaarheid maakt ons gelukkiger en gezonder - en doet ons zelfs langer leven!

Hoe kan dat?

Het blijkt dat dankbaarheid onze hersenen helpt te herstellen en onze natuurlijke antidepressiva vrijmaakt: serotonine en dopamine.

Wat echt verbazingwekkend is, is dat onderzoek ook aantoont, dat hoe meer we bewust dankbaarheid beoefenen (vooral ook ten opzichte van onszelf) hoe groter de kans is dat we het uiten zonder erover na te denken. Dan beginnen we op natuurlijke wijze te merken, wat we waarderen en *voorkomen we negativiteit.*

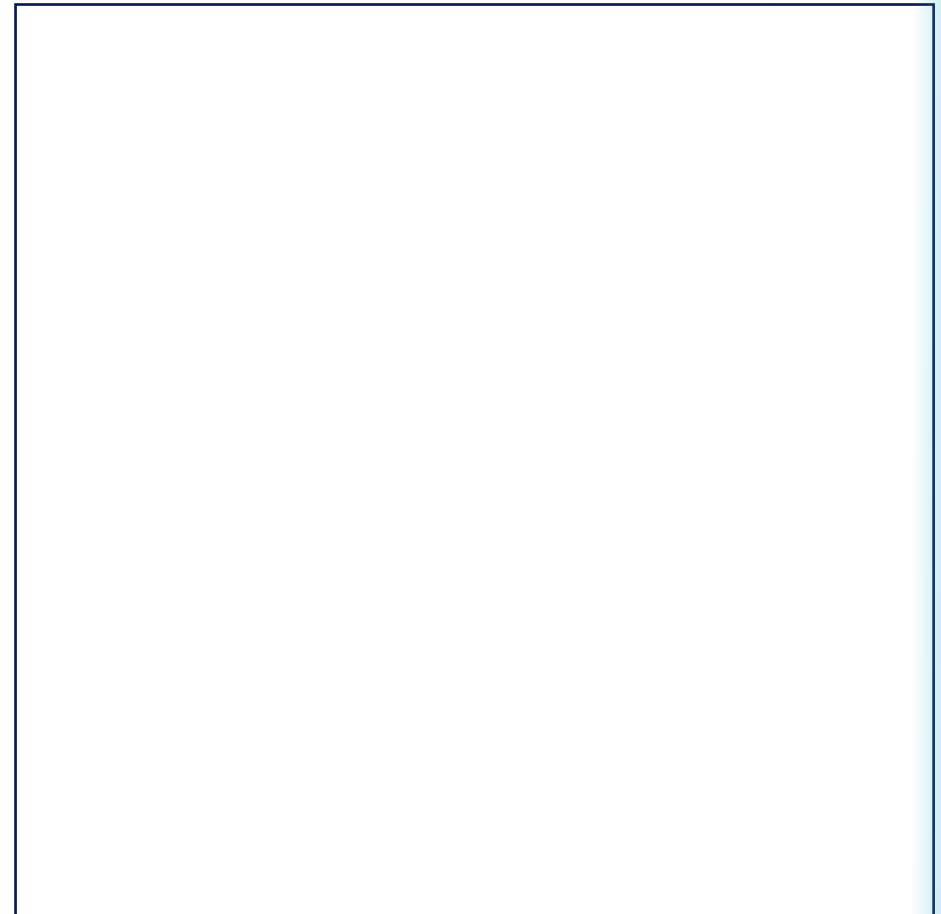
Klinkt goed, toch?

Laten we het gewoon eens proberen.

Dingen waar je dankbaar voor bent.

Maak hieronder een lijstje van korte momenten, betekenisvolle gebaren, kleine overwinningen en mooie voorwerpen in je leven waar je oprecht dankbaar voor bent.

Laat dit een brainstorm zijn. Niets is te klein of te groot om op te noemen. Bijvoorbeeld: *de warmte van het kopje koffie in mijn hand, de persoon die de deur van het postkantoor voor me open hield, de boom voor mijn raam...* Nu jij:



Hoe voel je je nu? Je zou kunnen experimenteren en deze oefening af en toe kunnen herhalen. Merk op: is er iets veranderd?

Wiel van het leven

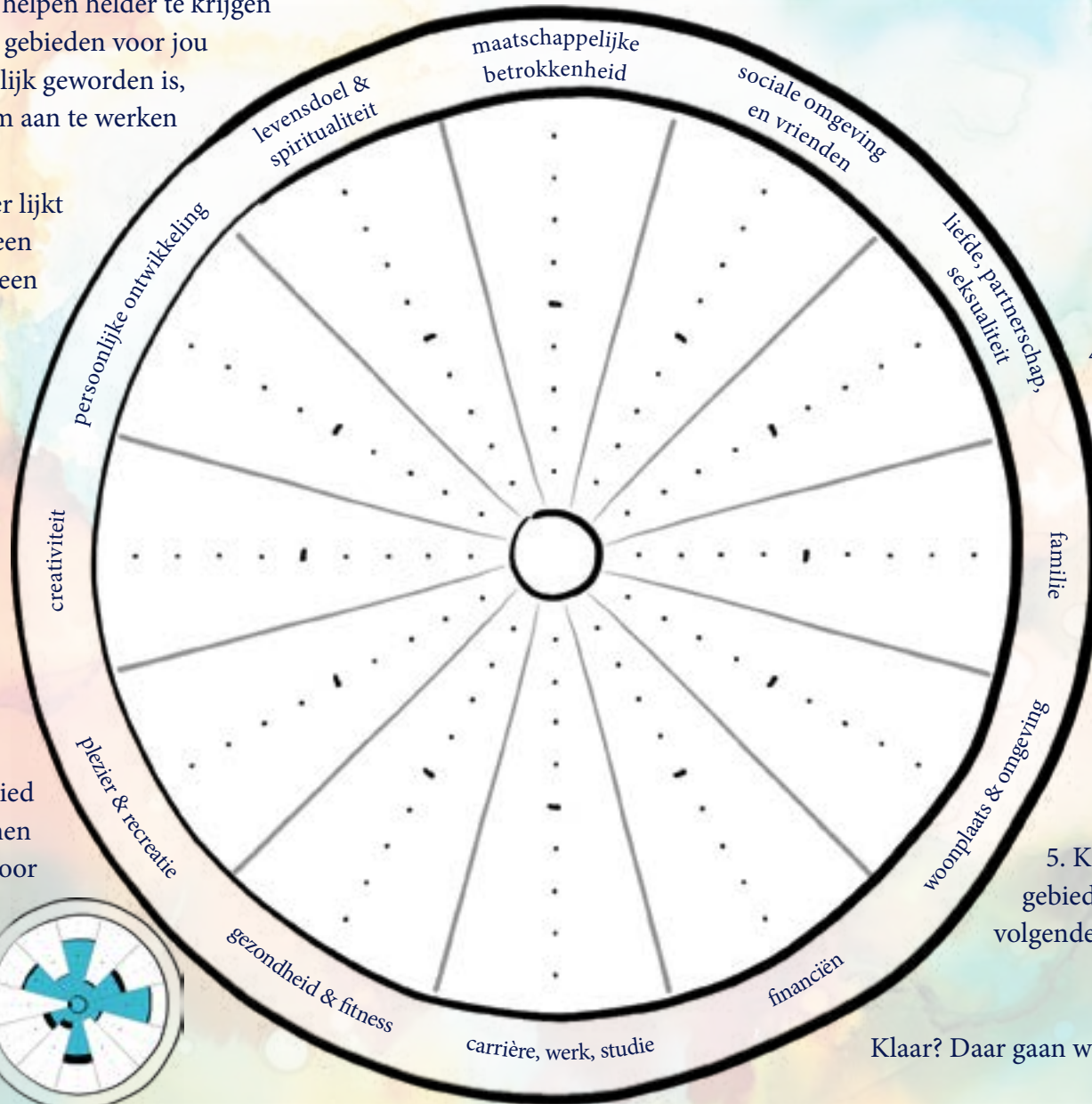
TIJD: 15-30 minuten

VOORDELEN: Deze oefening kan helpen helder te krijgen wat al goed is in je leven en welke gebieden voor jou onbevredigend zijn. Als dat duidelijk geworden is, kan je later gebieden selecteren om aan te werken en die jou het meeste opleveren.

Teken eerst een cirkel die ongeveer lijkt op die rechts in je dagboek of op een willekeurig stuk papier. Maak je geen zorgen over hoe het eruit ziet.

1. **Hoe tevreden ben je op dit moment op elk van de verschillende gebieden in de cirkel?** Markeer jouw tevredenheid op een schaal tussen 0 en 10 met een lijn. Stel je voor dat het midden van de cirkel 0 is en de buitenste rand 10. Kies een waarde tussen 1 (zeer ontevreden) en 10 (volledig tevreden).

2. Geef aan hoe belangrijk elk gebied voor je is door de dikte van de lijnen te vergroten - maak het heel dik voor heel belangrijk, laat het dun voor niet zo belangrijk. Hier is een voorbeeld van hoe het eruit zou kunnen zien als je klaar bent:



3. Let op de gebieden waarop veel dingen al goed werken. Schrijf hieronder op waar je precies tevreden over bent. Waardeer jezelf dat je dit hebt gecreëerd. Versier, kleur of accentueer deze gebieden op de cirkel als je dat wilt.



4. Over welke gebieden ben je minder tevreden? Noem ze hieronder.



5. Kies desgewenst één van de gebieden uit de volgende lijst om op de volgende pagina's mee te werken.

Klaar? Daar gaan we!

Pagina van frustraties

TIJD: 15 minuten

VOORDELEN: Laat wat stress los en neem een stap in de richting van verandering - van de ontevreden stemmende situatie (bv. die je op de vorige pagina hebt geïdentificeerd, of iets anders in je leven).

Soms zijn situaties en gebeurtenissen vreselijk, angstaanjagend, verdrietig, gekmakend of zelfs echt gruwelijk!

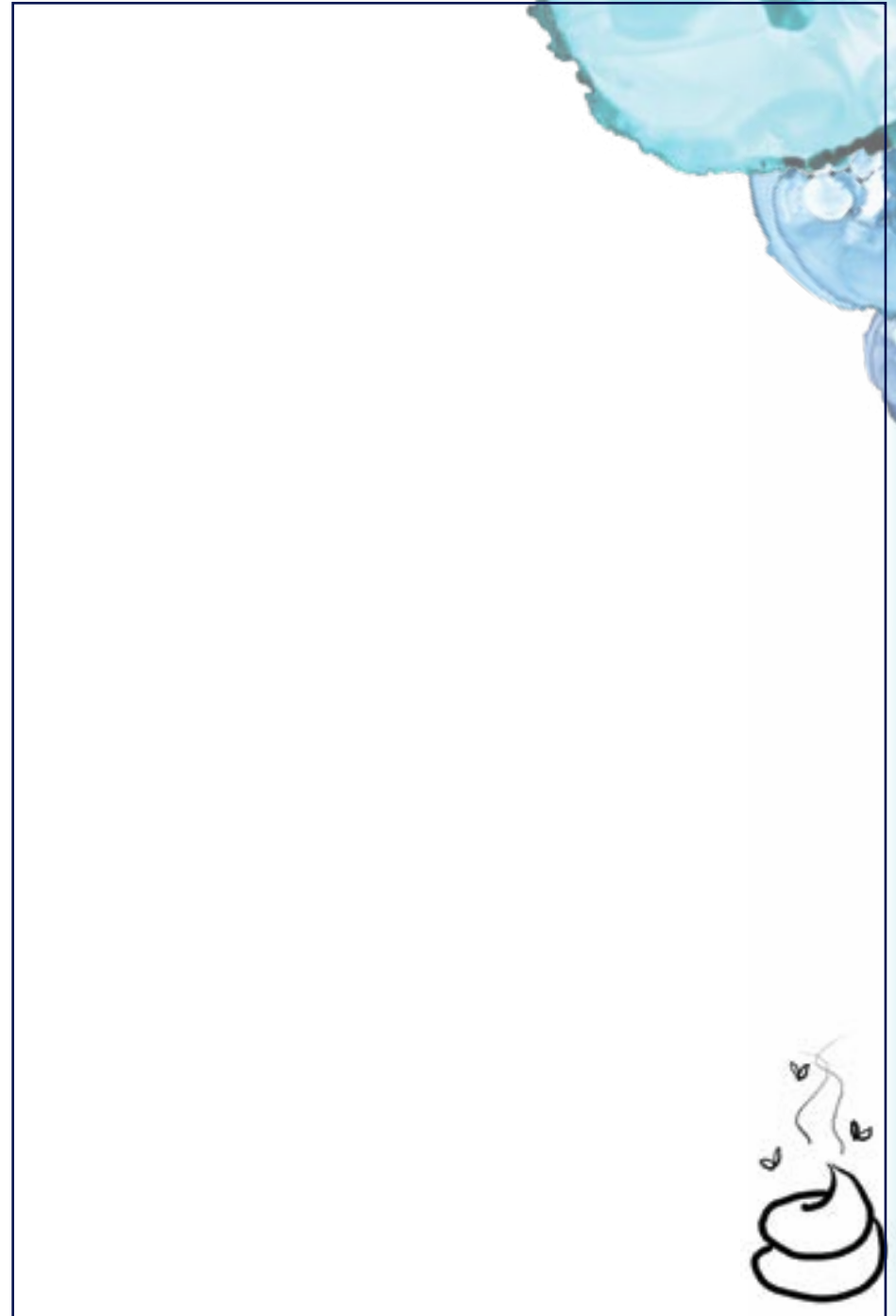
Gun jezelf een moment waarop je niet constructief hoeft te zijn. Kies iets waarover je gefrustreerd bent (dat kan bv. iets zijn dat je op de vorige pagina hebt geïdentificeerd). Zolang je deze pagina open voor je hebt, erken en voel je wat je dwars zit met betrekking tot het door jou gekozen onderwerp. Richt je aandacht op alles wat frustrerend is, zonder het op te lossen of iets te veranderen.

Maak een lijst van alles wat je frustreert.

Heb je meer dan deze pagina nodig?

Ga gerust verder op de blanco pagina's aan het einde van dit boekje of op je eigen extra papier.

U kunt de uitkomst gebruiken op pagina 11.



van al je frustraties (die je misschien al uitte op de vorige pagina),

...welke *kun* je veranderen?

Bekijk jezelf en je omgeving. Bedenk van alles wat je frustreert, waar je daadwerkelijk iets aan zou kunnen doen. Schrijf er hieronder minstens drie op die best wel zouden kunnen veranderen.

...wat *kun* je momenteel *niet* veranderen?

Als je iets niet leuk vindt, verander het dan. Als je het niet kunt veranderen, verander dan je houding ten opzichte ervan.

—Maya Angelou, dichteres en activiste

Pagina van aanvaarding

TIJD: 15 minuten

VOORDELEN: Als we werkelijk accepteren hetgeen we niet kunnen veranderen, komt er veel energie vrij. Dit legt de basis voor ware innerlijke vrede.

Kies uit de lijst op pagina 12 één ding dat je *niet kunt* veranderen. Noteer het hieronder.

Erken en benoem hier je gevoelens. (Sommige gevoelens zijn misschien tegenstrijdig of moeilijk te identificeren en uit te drukken. Dat is normaal.)

Ik kan niet veranderen ...

Hierdoor voel ik me...

Ik heb van deze ervaring geleerd...

Doe nu je best om dit moment gewoon te accepteren.

Lees het volgende hardop terwijl je in een spiegel kijkt:

Vanaf nu ben ik meester over mijn gevoelens.
omgeacht de omstandigheden.
Zelfs in deze situatie kies ik ervoor om mijn leven
in vrede en geluk te leven.

Hoe voelt dat? Kun je het hardop zeggen en het ook echt menen?

Zo niet, dan is er misschien gewoon wat oefening voor nodig. Kom regelmatig op deze oefening terug, totdat je echt voelt dat je meent wat je zegt.

Herhaal dit voor elk onderdeel van je lijst.

Pagina van hoopvolle acties

TIJD: 10 minuten

VOORDELEN: Specifiek en concreet worden over wat je zou kunnen veranderen kan heel versterkend en verhelderend zijn.

In deze oefening nodigen we je uit om vanuit je - in gedachten voltooide - doel terug te werken en zo de volgende mogelijke stap (of stappen) te identificeren. Dit proces kan helpen om kleine stappen te zetten naar doelen die ver weg lijken. Begin met #1 op de pagina hiernaast.

3

Kies één van de acties uit de vorige stap en maak er voor jezelf een doel van. Schrijf de eerstvolgende uitvoerbare stap op die je zou kunnen nemen om dat doel te bereiken.

2

Wat zou je daadwerkelijk kunnen doen om de situatie te veranderen? Zelfs een heel kleine actie kan een kettingreactie teweeg brengen en meer goede dingen in je leven creëren. Schrijf hieronder een paar mogelijke veranderingen op die je zelf zou kunnen maken.

1

Kies uit de lijst op bladzijde 11 van dingen die je kunt veranderen er één uit en noteer die hieronder.



Geef op een schaal van 1 tot 5 aan hoe moeilijk die actie voor je zou zijn (1 = heel makkelijk en 5 = erg moeilijk).

Als je cijfer 1 of 2 is, doe het dan onmiddellijk! Ga daarna meteen terug naar deze oefening en kies de volgende actie - een die misschien iets uitdagender is.

Als je rating 4 of 5 is, wil je misschien teruggaan en een actie kiezen die wat toegankelijker is.

Idealiter heeft jouw actie een moeilijkheidsgraad van 3 of 3,5.

Loslaten

TIJD: 20-40 minuten

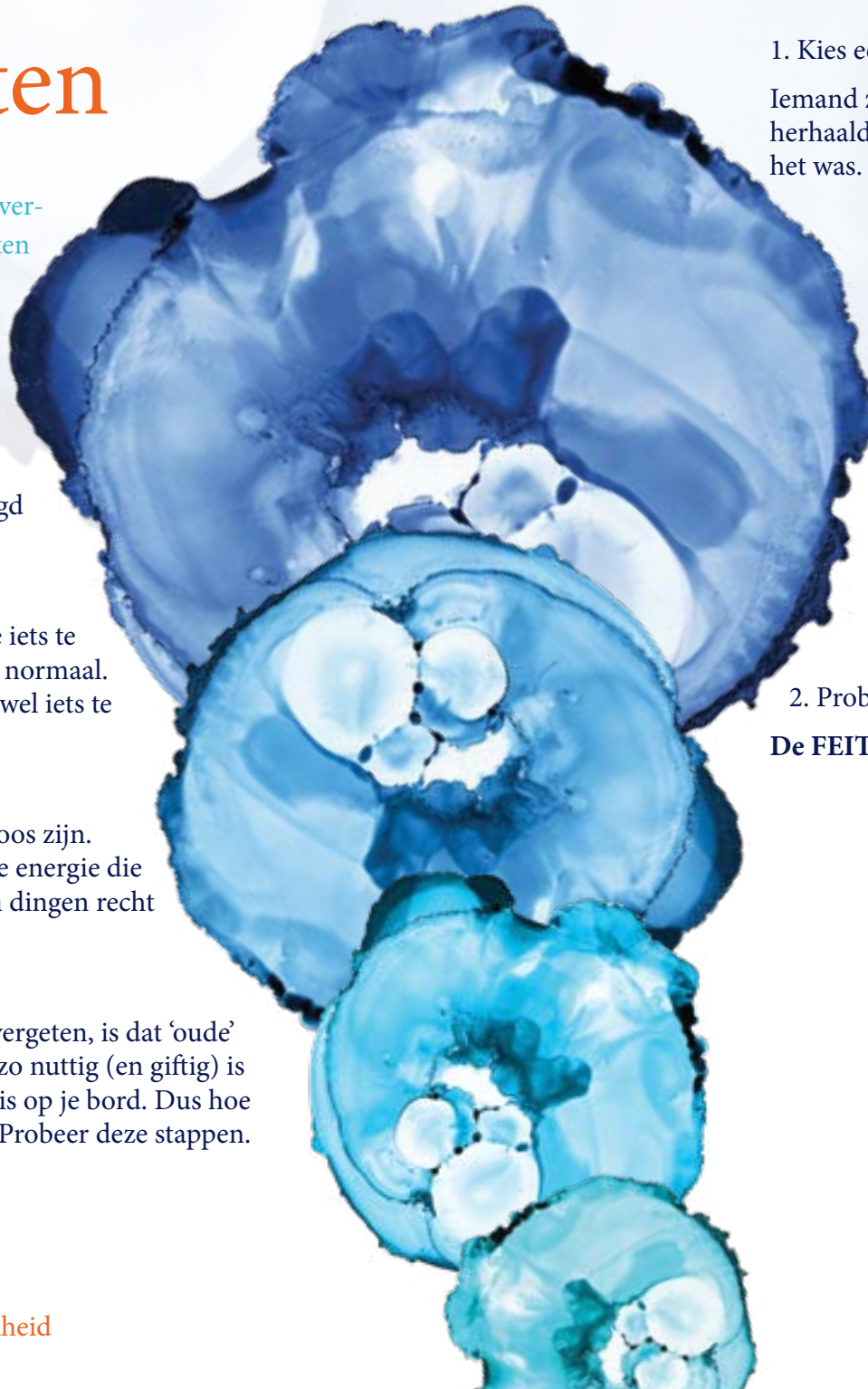
VOORDELEN: Door vergeving kun je je richten op je huidige leven en de uitdagingen van het hier en nu.

Ben je (nog steeds) boos op iemand om wat hij/zij heeft gezegd of gedaan?

Waarschijnlijk heb je iets te vergeven. Dat is heel normaal. We hebben allemaal wel iets te vergeven.

Er is niets mis met boos zijn. Soms geeft het ons de energie die we nodig hebben om dingen recht te zetten.

Wat we echter vaak vergeten, is dat 'oude' woede ongeveer net zo nuttig (en giftig) is als een allang dode vis op je bord. Dus hoe komen we er vanaf? Probeer deze stappen.



1. Kies een specifiek geval of incident van iets dat je zou willen vergeven.

Iemand zei of deed iets op een bepaald moment, en misschien herhaaldelijk. (Je mag er best emotioneel over worden.) Beschrijf wat het was.

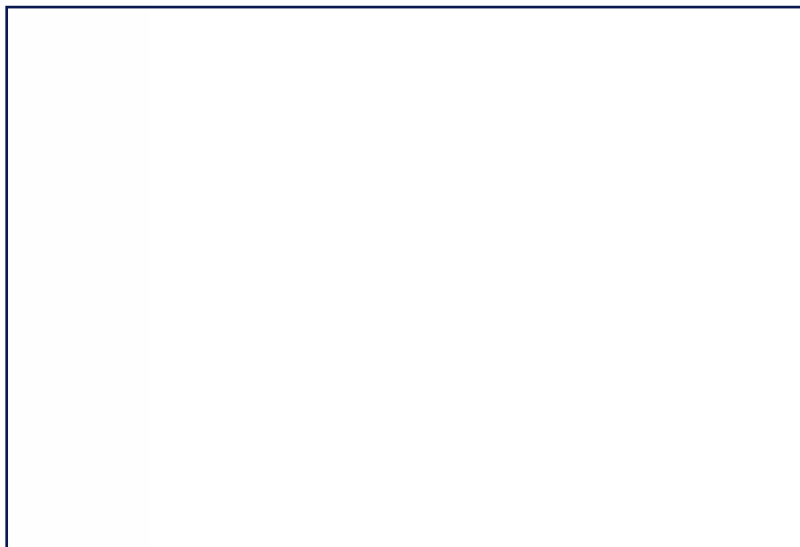
2. Probeer je verhaal op de volgende manier op te splitsen:

De FEITEN - *dingen die ik zeker weet (niet van iemand anders)*

3. Hoe ik **me voel** over deze feiten...



4. Ik voel me zo omdat ik **geloof** dat mensen (zouden moeten)...

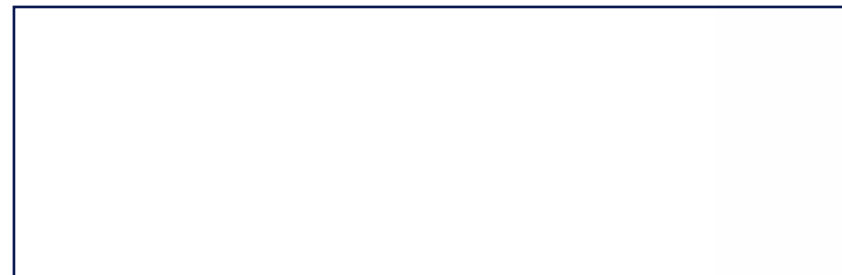


5. Schrijf nu, alsof je aan die persoon of personen schrijft:

Ik had liever gehad dat je...

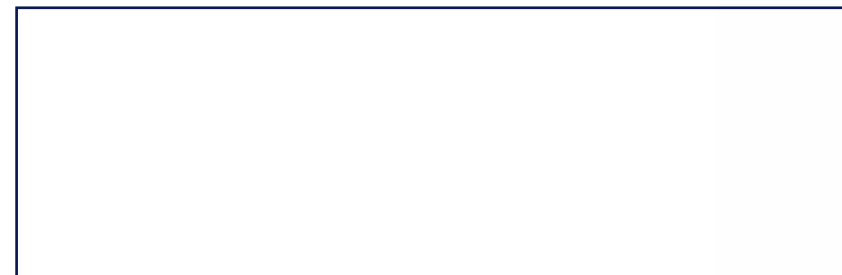


...en ik geloof nog steeds dat mensen (zouden moeten)... (alleen schrijven, als je dat inderdaad gelooft!)



6. En schrijf nu ook dit op (Verander de woorden indien nodig.):

Het spijt me dat je mijn overtuiging niet deelt, of er niet naar kunt leven. Maar ik weiger om nog langer toe te staan, dat mij dat enig kwaad kan doen. Daarom verlos ik je bij deze van mijn woede.



Was deze laatste stap moeilijk voor je? Als dat zo is, maak je dan geen zorgen! Haal diep adem en slaap er een nachtje over. Alles komt goed!

Reflecteren en beschouwen

TIJD: 10 minuten

VOORDELEN: Reflecteren op je eigen gevoelens over wat je hebt gedaan, kan vaak goede inzichten en veel extra kracht opleveren.

Gefeliciteerd!

Nu is het tijd om even stil te staan bij hoeveel je al hebt gedaan, en hoe je je daarbij voelt.

Wat je wel of niet hebt gedaan is een eigen keuze en een uiting van jouw kracht. Er is niets “goed” of “fout” aan! Om te beginnen is hier een suggestie om te evalueren wat je wel of niet hebt gedaan in dit deel van het programma:

Niet gedaan.
Geprobeerd - maar dit is niets voor mij
Werkte met aanpassingen
Werkte goed
Blijant!



Kijk naar het plaatje dat uit je evaluatie naar voren komt. Wat denk je ervan? Als je er bijvoorbeeld veel aan de linkerkant hebt aangekruist, vraag je dan gerust af: Is dit programma gewoon niets voor mij? Of was het een slecht moment om ermee te beginnen? Of misschien haal je veel uit het lezen van de oefeningen, en wacht je gewoon op het juiste moment om ermee van start te gaan? Maak hier een aantekening:

Had je het gevoel dat je “faalde” bij een van de oefeningen? Als er meerdere zijn, kies er hier dan één van uit. Je had een andere uitkomst gewild. Welke? Hoe zou je ervoor kunnen zorgen, dat het (de uitkomst zoals je die had gewild) je alsnog gaat lukken?

Iets kleins... Zie je iets kleins dat je vandaag kunt doen om je dichterbij te brengen bij waar je wilt zijn?

Wil je een nieuwe gewoonte? Is er iets dat je echt tot een nieuwe gewoonte zou willen maken? Beschrijf wat die gewoonte zou kunnen zijn, en hoe je ermee zou kunnen beginnen. Als je wilt, ga dan naar pagina 49 voor manieren om een nieuwe gewoonte in je leven te integreren

Vier je succes! Geef jezelf een schouderklopje!

En maak je klaar voor de volgende etappe van de reis.

vertrouwen

Denk aan een tijd dat je je echt zelfverzekerd voelde.

Hoe voelde het in je lichaam?

Hoe was je gemoedstoestand? Kun je het als landschap en weerconditie omschrijven?

Het voelt goed om stevig op eigen benen te staan. Als we erop vertrouwen dat we onze ideeën in de wereld kunnen brengen, is het makkelijker om contact te leggen met anderen en neemt ons plezier in het leven toe.

Maar het is niet altijd even toegankelijk.

Eén reden daarvoor is de structuur van de samenleving. Systemen van onderdrukking bestaan overal ter wereld en treffen ons allemaal (zelfs degenen die zogenaamd profiteren van systemen van onderdrukking worden er eveneens door verlamd). We kunnen allemaal werken aan het beëindigen van iedere vorm van onderdrukking. En tegelijkertijd is het erg belangrijk om mechanismen te ontwikkelen om er mee om te kunnen gaan, zodat we voorbereid zijn wanneer we aan de ontvangende kant van die onderdrukking staan.

De ironie is dat vertrouwen voortkomt uit het doen van dingen die nieuw voor ons zijn, dingen waar we géén vertrouwen in hebben... nóg geen vertrouwen.

Dus hoe zetten we enkele stappen in de juiste richting?

De lichaamshoudingen die we aannemen, de woorden die we gebruiken en zelfs onze houding ten opzichte van onze gedachten kunnen ons allemaal helpen vertrouwen te ontwikkelen.

Laten we een kijkje gaan nemen.

Gebaren zijn belangrijk.

Power poses

TIJD: 5 minuten

VOORDELEN: Uit onderzoek is gebleken dat na een “high power pose” van slechts 2 minuten de risicotolerantie van de proefpersonen sterk toenam, hun testosteronniveaus aanzienlijk stegen (testosteron is een belangrijke chemische stof voor kracht), en hun cortisolniveaus sterk daalden (wanneer het cortisolniveau daalt, kunnen we beter omgaan met stressvolle situaties).

*Onze lichamen veranderen onze gedachten
...onze gedachten veranderen ons gedrag
...en ons gedrag verandert onze resultaten.*

—Amy Cuddy, sociaal psycholoog

Voel de kracht!

Sociaal psychologe Amy Cuddy en vele andere onderzoekers hebben aangetoond dat “power posing” (het aannemen van expansieve houdingen) ervoor zorgt dat mensen zich machtiger voelen.

Low Power Poses



Kijk zelf maar. Probeer een of twee van deze houdingen voor 2 minuten.

High Power Poses



Kijk eens!

Hoe voel je je nu? Wat zijn je meest gebruikelijke houdingen? Hoe voel je je over je eigen gewoontes? Zou je een krachtiger houding willen aannemen, tenminste een deel van de tijd? Misschien wil je regelmatig oefenen - zowel thuis als “daarbuiten”. Kijk wat er gebeurt!

Woorden zijn belangrijk.

De kracht van “NOG niet”

TIJD: 10 minuten

VOORDELEN: Woorden kunnen actie blokkeren, maar ze kunnen ons ook over blokkades heen helpen.



1. Wat zijn enkele dingen die je niet kunt of niet doet - nog niet - maar die je wel zou willen doen?

2. Kies er één. Eentje die niet totaal onredelijk is (niet “naar de maan vliegen!”), eentje waar je echt zeker van bent: *ja, dat zou ik graag doen!*

In welk opzicht zou het je leven verrijken als je datgene kon doen? Maak hieronder enkele aantekeningen.

3. Probeer het eens met “nog”.

“Ik wil niet / kan niet / heb niet... .. nog niet.”

Zeg het tegen een vriend, of voor de spiegel. Voel je een verschil met en zonder “nog”?

Misschien voel je je al geïnspireerd om op te schrijven wat je tegenhoudt en/of wat het mogelijk zou maken.

Of misschien ben je daar nog even niet aan toe.

Als er een volgende stap is die je zou willen ondernemen, zou je vooruit kunnen springen naar pagina 49 om het te vertalen naar actie. Veel plezier!

“Kun je piano spelen?”



“Nog niet.”

...nog niet!

Gedachten doen ertoe.

De innerlijke criticus

TIJD: 15 minuten

VOORDELEN: We hebben allemaal een innerlijke criticus, soms nuttig maar vaak schadelijk. De innerlijke criticus onder ogen zien en er zelfs mee oefenen vriendschap te sluiten kan bevrijdend zijn en je meer zelfvertrouwen geven.

De innerlijke criticus is een stem die kwaad spreekt over wat we doen, zeggen of zelfs denken. Meestal hebben we die in onze kindertijd opgedaan. We hebben allemaal onze eigen negatieve uitspraken die de innerlijke criticus herhaalt als een gebarsten grammofoonplaat.

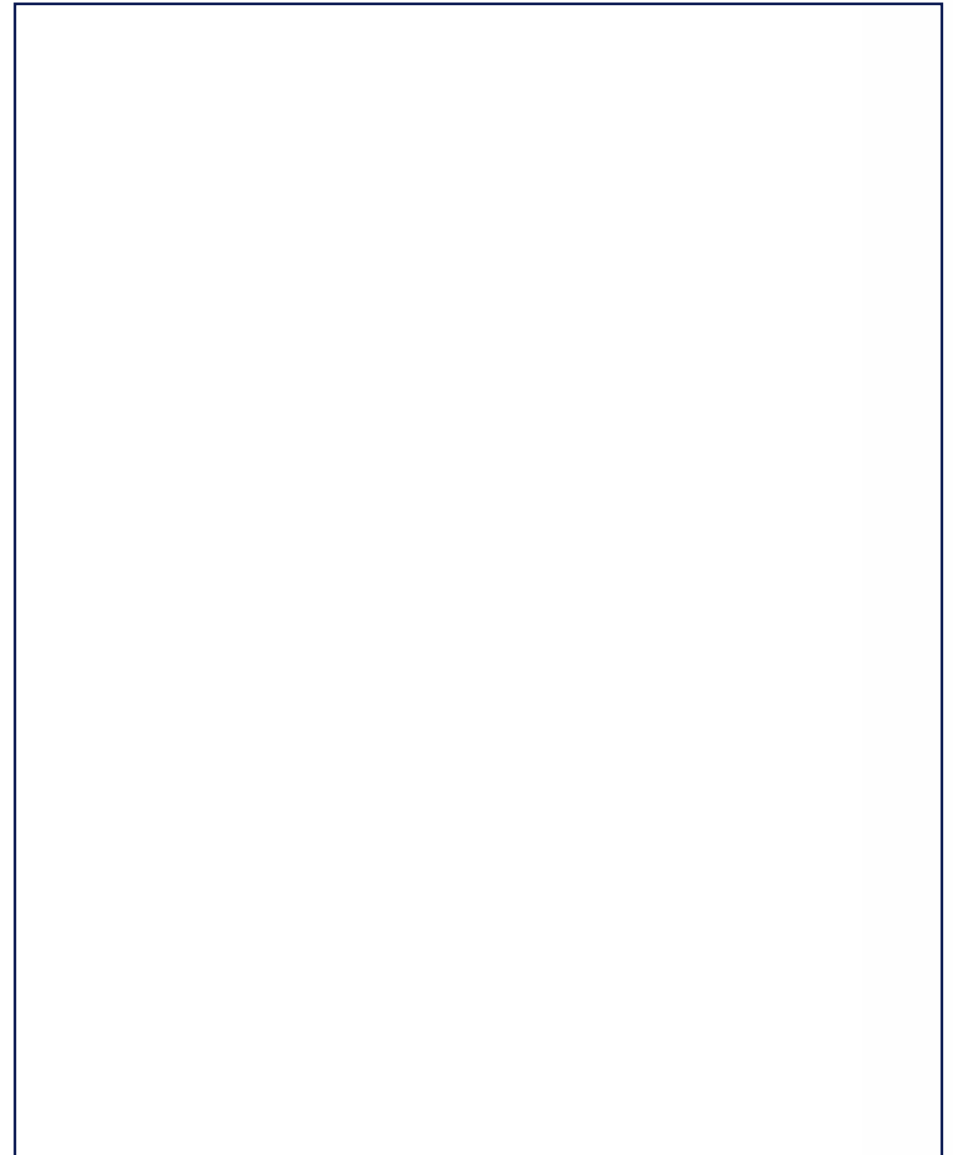
Deze stem haalt ons naar beneden, maakt ons down, weerhoudt ons ervan te denken en te handelen met durf en overtuiging, **en ze zijn niet waar**. Misschien waren ze waar op een bepaald moment in het verleden en blijven ze vanaf dat moment hangen, alsof ze eeuwige waarheid zijn.

Laten we eerst eens kijken wat de innerlijke criticus je vertelt. Schrijf hier de woorden op die je hoort of de sensaties die je ervaart: (voorbeeld: "Je bent zo onhandig! Je kunt niets goed doen." of ik begin me heel klein te voelen en mijn maag klapt dicht...)



Sluit je ogen en kijk of er een beeld van de criticus ontstaat (vorm, kleur, symbool, afbeelding enz.).

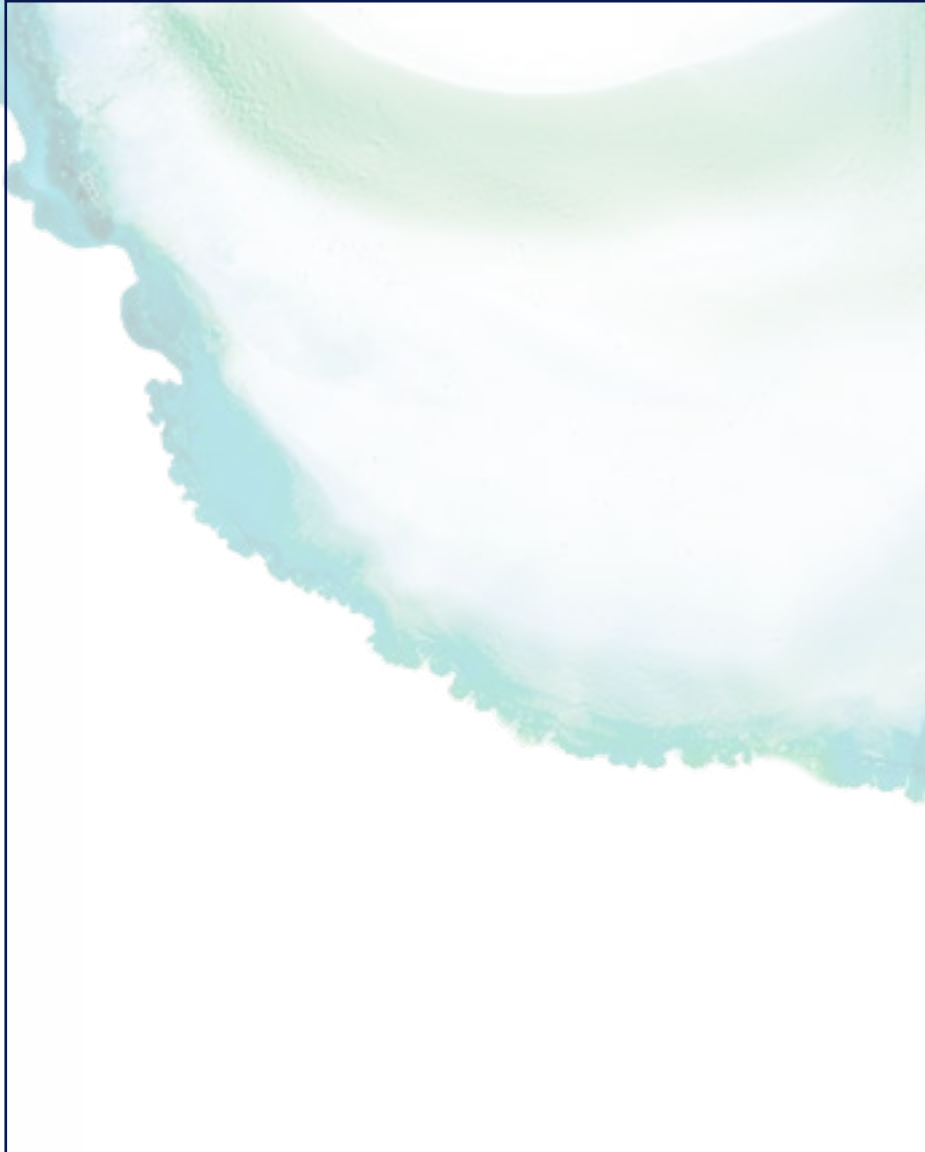
Als het een persoon is, heeft het dan een geslacht en een leeftijd? Hoe is ze gekleed? Heeft ze een naam? Maak er een tekening van of beschrijf het (of allebei).



Kijk naar wat je op de vorige pagina hebt getekend en geschreven en vraag je af: *wat zie/lees ik?*

Wat voel ik als ik het bekijk/lees?

Noteer je antwoorden hier.



Denk na: als die stem je zou aanmoedigen in plaats van ontmoedigen, wat zou je dan willen dat hij zei?

Voeg deze boodschap toe aan je briefje. Als er geen bemoedigende boodschap in je opkomt, maak je dan geen zorgen. Je kunt later op deze oefening terugkomen.



De volgende keer dat je kritiek hoort, pauzeer dan wat je aan het doen bent en denk aan het plaatje dat je hebt getekend. Zeg hardop of in jezelf: Ik merk dat je er bent en ik hoor je. Moedig me alsjeblieft aan in plaats van kritiek te leveren.

Goed gedaan! Als dit echt sterk voor je was, overweeg dan een pauze (ga misschien een stukje gaan wandelen of zo).

Weet dat elke keer dat je deze oefening doet het kan veranderen.

Raadpleeg de hulpmiddelen op blz. 59 om dit verder te onderzoeken.

Loslaten

Het volgende level

TIJD: 20-40 minuten

VOORDELEN: Het beoefenen van zelfvergeving kan zeer helend en bevrijdend werken.

Herinner je je de eerdere oefening “Loslaten”? Hier is de cursus voor gevorderden: Doe de oefening opnieuw, maar in plaats van iemand anders te vergeven, werk je met iets waarover je boos of teleurgesteld bent ten opzichte van *jezelf*.

Kies iets om mee te werken.

Waarover ben je boos, beschaamd of gefrustreerd door jezelf?

Wat doet je bijvoorbeeld denken “Had ik maar X gezegd/gedaan in plaats van Y!” of “WAAROM deed/zei ik dat?”

Eentje maar! En niet de grootste. Begin klein. Kies voorlopig een afzonderlijke gebeurtenis, niet een vaste gewoonte.

Beschrijf de situatie hieronder.



Dit zijn de **FEITEN**: *wat ik deed of zei, met of zonder andere mensen:*



Dit is hoe ik **me voelde** of wat **ik toen aannam**: *wat me ‘ertoe bracht’ het te doen:*



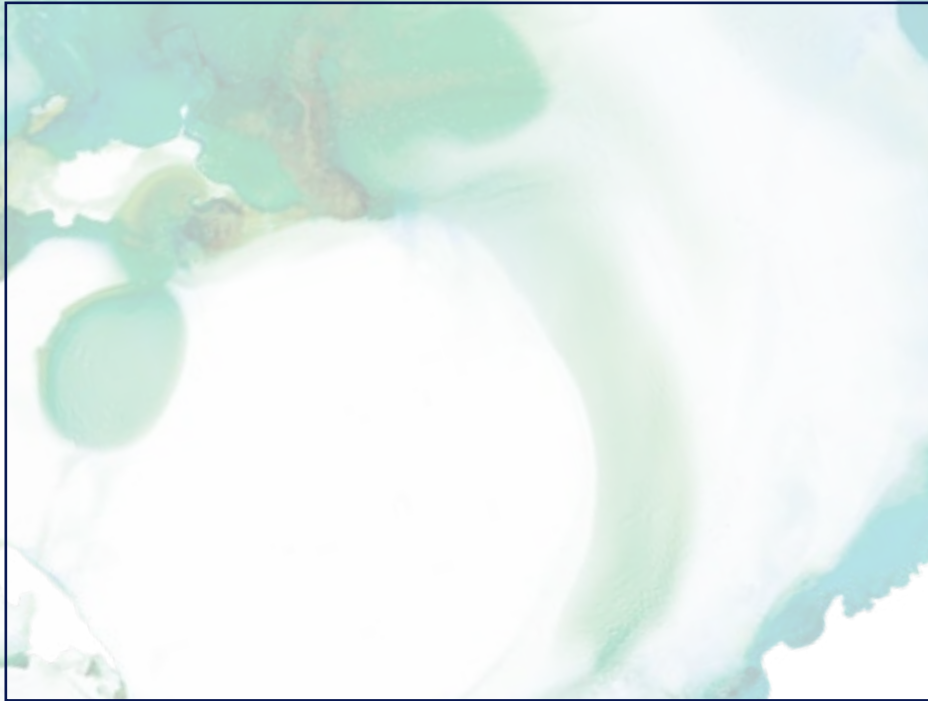
Dit is hoe ik **me** vandaag voel over die feiten:



Ik voel me zo omdat ik **geloof** dat ik...



Schrijf nu aan jezelf: **Ik wou dat ik...**



*...maar ik zie nu in dat mijn gevoelens of overtuigingen
op dat moment in de weg stonden.
Ik deed mijn best.*

We gaan verder.

Denk na over hoe je soortgelijke situaties in de toekomst kunt vermijden. Kun je een manier vinden om die veronderstellingen of gevoelens op te vangen voordat ze je overhalen iets te doen of te zeggen waar je later spijt van krijgt? Is dit iets wat je kunt bespreken met een vriend, therapeut of coach?

Vergeving is een genezingsproces dat niet overhaast kan worden, net als genezing van een lichamelijk letsel. En net als bij fysieke genezing zijn er dingen die we kunnen doen om het proces te ondersteunen. Oefeningen zoals die je net deed zijn als medicijnen voor het proces. Wees geduldig. Door jezelf te vergeven ondersteun je het genezingsproces.

Liefde in actie

Tijd om de rijkdom te verspreiden.

TIJD: 15 minuten

VOORDELEN: Neurologisch onderzoek toont aan dat we baat hebben bij het helpen van anderen. Door dankbaarheid en vriendelijkheid voor anderen uit te drukken, stijgen onze eigenwaarde en ons zelfvertrouwen.

Laten we brainstormen over eenvoudige, kleine manieren om liefde in je leven te verspreiden.

Bijvoorbeeld: houd de deur open voor een vreemde, glimlach naar een voorbijganger, stuur een sms naar iemand van wie je houdt en vertel hem of haar iets specifieks dat je waardeert...



Uitstekend! Kies er een uit en doe het vandaag. Als het kan, nu meteen!

Reflecteren en beschouwen

TIJD: 10 minuten

VOORDELEN: Reflecteren op je eigen gevoelens over wat je hebt gedaan, kan echte inzichten en empowerment opleveren.

Gefeliciteerd!

Dit is nog een gelegenheid om te kijken hoeveel je al hebt gedaan en hoe je je daarbij voelt.

Zoals eerder: wat je gedaan of niet gedaan hebt, is een uiting van jouw keuze en jouw kracht. Er is geen “goed” of “fout”. Je kunt hetzelfde evaluatie systeem gebruiken als voorheen:

*Niet gedaan.
Geprobeerd - maar dit is niets voor mij
Deed het met aanpassingen
Werkte gedeeltelijk
Werkte goed
Blijfant!*

Power Poses.....	
De kracht van “NOG niet”.....	
De innerlijke criticus.....	
Loslaten: het volgende niveau.....	
Liefde in actie.....	

Kijk naar het plaatje dat uit je evaluatie naar voren komt. Wat denk je ervan? Herken je een vergelijkbaar patroon als bij de vorige keer “reflecteren en beschouwen”? Als je er bijvoorbeeld veel aan de linkerkant hebt aangekruist, vraag je dan gerust af: Is dit programma gewoon niets voor mij? Of was het een slecht moment om ermee te beginnen? Of misschien haal je veel uit het lezen van de oefeningen, en wacht je gewoon op het juiste moment om ermee van start te gaan? Maak hier een aantekening:

Had je het gevoel dat je “faalde” bij een van de oefeningen? Als er meerdere zijn, kies er hier dan één van uit. Je had een andere uitkomst gewild. Welke? Hoe zou je ervoor kunnen zorgen, dat het (de uitkomst zoals je die had gewild) je alsnog gaat lukken?

Iets kleins... Zie je iets kleins dat je vandaag kunt doen om je dichter te brengen bij waar je wilt zijn?

Wil je een nieuwe gewoonte? Is er iets dat je echt tot een nieuwe gewoonte zou willen maken? Beschrijf wat die gewoonte zou kunnen zijn, en hoe je ermee zou kunnen beginnen. Als je wilt, ga dan naar pagina 49 voor manieren om een nieuwe gewoonte in je leven te integreren.

Vier je succes!

Geef jezelf een schouderklopje!

En maak je klaar voor de volgende etappe van de reis.

Maak het waar

Hoezeer het soms ook zo voelt, je bent geen eiland.

Niemand van ons is dat.

We kunnen niet alles alleen bereiken. Mensen zijn zeer sociale wezens. Uit de stam gezet worden was zelfs een zekere doodstraf voor onze prehistorische voorouders.

Vandaag is het goed om te onthouden dat we mensen in ons leven kunnen (en zouden moeten!) vragen ons te steunen bij het bereiken van onze doelen.

Als je zover bent gekomen in dit boek, heb je waarschijnlijk een aantal nieuwe en oude gewoonten geïdentificeerd die je zou willen aannemen (of afleren).

Nu is daarvoor de tijd gekomen:

Test en verfijn de gewoonten of systemen die je hebt ingesteld. Wat werkt echt? Hoe kan het worden verbeterd? Hoe kan het duurzamer?

Zorg ervoor dat je zowel intern als extern een ondersteunend systeem hebt voor wanneer je naar buiten treedt als de echte jij.

We beginnen met te onderzoeken wat ons aantrekt en afstoot, duiken in richtlijnen rond het vragen om en ontvangen van effectieve steun, en verschillende manieren om alles wat we tot nu toe op de reis hebben geleerd in praktijk te brengen.

Laten we beginnen met het Pull & Push Onderzoek.

Pull & Push Onderzoek

TIJD: 20 minuten

VOORDELEN: Enerzijds biedt deze oefening je concrete inspiratie voor je pad en je intentie. Anderzijds biedt het de basis voor verder innerlijk werk door je eigen waarneming en bewustzijn te verruimen.

Wat trekt je aan? Wat schrikt je af?

Wij nodigen je uit om jouw eigen persoonlijke onderzoek naar je gevoel te doen met betrekking tot deze twee vragen. Hieronder vindt je enkele richtinggevende vragen die je kunnen ondersteunen.

Aantrekken (pull): Veldonderzoek

Richt je op jouw omgeving, het milieu waarin jij actief bent en begin met de vragen: *Welke mensen of organisaties werken al in een richting die je aantrekt? Van wie zou je kunnen leren? Van wie zou je willen leren?*

Noem ten minste drie rolmodellen en beschrijf kort wat jou in hen inspireert.

Van je af stoten (push): Mijn grenzen

Observeer jezelf in je dagelijks leven:

Wanneer bereik je je grenzen? Zijn er situaties waarin je je niet vrij voelt om te doen wat je wilt? Situaties waarin je om één of andere reden je innerlijke impulsen niet kunt volgen?

Noem ten minste drie voorbeelden.

Aantrekken (pull): Mijn element

Wanneer ben je echt in je element? Wanneer kom je echt in de flow-modus? Wanneer heb je het gevoel op de juiste plek te zijn? Waarvoor spring je 's morgens verheugd uit bed?

Noem ten minste drie voorbeelden.

Van je af stoten (push): Hé jij!

Als je andere mensen ontmoet: Wat stoot je af? Wat ergert je aan anderen? Wat maakt je boos?

Observeer jezelf in alledaagse ontmoetingen of bedenk gewoon welke mensen bij jou woede, negatieve emoties, enz. oproepen - of je ze nu persoonlijk kent of uit de media!

Noem ten minste drie voorbeelden.

Aantrekken (pull): Hé jij...

Als je andere mensen ontmoet: Wat trekt je aan? Wie bewonder je? Wat voor soort mensen inspireren je?

Observeer jezelf in alledaagse ontmoetingen of bedenk gewoon welke mensen bewondering, inspiratie enz. in je losmaken - of je ze nu persoonlijk kent of uit de media!

Noem ten minste drie voorbeelden.

Richt je op wat je aantrekt en vind je grootste vraag

Gebruik de informatie hierboven om je te concentreren op wat jou aantrekt. Welke vraag houdt je op dit moment het meest bezig om je te kunnen oriënteren op je "pulls"? Waaraan ben je gehecht? Waar heb je steun bij nodig? Wie zou je om steun kunnen vragen?

Noteer hier je vragen en je begeleiders:

Vragen en ontvangen

TIJD: 10 minuten

VOORDELEN: Een extern ondersteuningssysteem opbouwen.

Werken met een vertrouwenspersoon

Heb je een vertrouwenspersoon, of een begeleider, die naar je luistert en je misschien feedback geeft? Zo niet, dan is het de moeite waard om iemand die je vertrouwt te vragen deze rol op zich te nemen en een paar ontmoetingen te regelen. Of misschien werk je liever met een professionele coach.

Hoe dan ook, hier zijn enkele tips om zoveel mogelijk uit je gesprekken te halen.

Hoe te vragen

Als je met een professionele coach werkt, zou het volgende basisprincipe voor de hand moeten liggen; zorg er in andere gevallen voor dat je duidelijk bent over wat je van je vertrouwenspersoon en de sessie wilt.

* *Luister alsjeblieft gewoon!*

Misschien wil je gewoon een kans om over je ervaring te praten met iemand die echt luistert. En het kan inderdaad heel nuttig zijn om een luisterend oor te hebben: ons begrip neemt vaak toe als we een ervaring formuleren voor een luisteraar.

* *Ik stel jouw overwegingen op prijs.*

Misschien wil je graag horen hoe jouw luisteraar jouw situatie begrijpt, en welk advies hij of zij heeft. Hoe duidelijker je jouw situatie en jouw zorgen kunt beschrijven, des te groter de kans dat je nuttige feedback krijgt.

Gemoedsgesteldheid

Voor de sessie

Neem de tijd om in de stemming te komen. Herinner jezelf eraan dat de luisteraar er is om je te steunen en zeker niet om je te beoordelen. Concentreer je erop hoe je optimaal gebruik kunt maken van de tijd die je wordt aangeboden.

Tijdens de sessie

Denk eraan: dit is jouw tijd. Jij beslist niet alleen of je commentaar of advies wilt, maar ook wanneer je iets van de ander wilt horen. Wees duidelijk. Zeg bijvoorbeeld: “*Nu zou een goed moment zijn om me te laten horen hoe dit voor jou klinkt.*”

Als je de ander aan het woord laat, luister dan! Onderbreek hem niet. Dit is geen typisch gesprek, ga dus niet argumenteren of uitleggen. Gewoon alleen maar luisteren!

Tot slot: zeg dank je wel!

Na de sessie

Noteer eventuele nieuwe inzichten die je kreeg als gevolg van het vertellen van je verhaal of het luisteren naar de feedback. Is er iets nieuws dat je zou kunnen doen (of juist stoppen met doen!), iets om toe te voegen aan je dagelijkse routines, een nieuw inzicht om gewoon van te genieten?

Brief aan je eigen toekomst

TIJD: 20 min - 1 uur **VOORDELEN:** De ervaring van het ontvangen van een fysieke brief in de post van jezelf over een paar jaar is totaal magisch! De inzichten en impact kunnen diepgaand zijn.

Stap 1. Schrijf een brief aan je toekomstige zelf.

Schrijf op de volgende bladzijde (of op een apart vel papier) een brief aan je toekomstige zelf.

Stel je voor dat die toekomst tussen één en tien jaar in de toekomst ligt. Terwijl je schrijft, overweeg dan wat er nu in je leven gebeurt. Stel je toekomstige zelf vragen. Deel met hem/haar je hoop en vrees. Schrijf vanuit je hart wat je wilt dat je toekomstige zelf hoort. Moedig haar/hem aan.

Wanneer je jouw brief ontvangt, zit je in een andere levensfase en wat je te zeggen had zou je best wel eens kunnen verbazen.

Stap 2. Druk de pagina af en stop hem in een envelop.

Adresseer de envelop aan jezelf (gebruik een adres waarvan je verwacht dat je er in je gekozen toekomst nog toegang toe hebt).

Schrijf op de achterkant van de enveloppe

- het **JAAR** waarin je de brief bezorgd wilt hebben,
- **EMAILADRES** (Wij van hostingtransformation.eu nemen alleen contact met je op als jouw brief naar ons wordt teruggestuurd).



Stap 3. De tweede envelop.

Doe je verzegelde, geadresseerde envelop in een andere envelop en stuur deze naar **Annika Piirimets, Sofielundsvägen 11, 191 47 Sollentuna, Sverige**. Laat je brief zijn mysterieuze reis terug naar jou beginnen!

OPMERKING: Wij zullen jouw brief niet openen. We bewaren hem alleen en sturen hem dan terug in het jaar dat jij hebt aangevraagd. Je kunt je brief ook naar ons e-mailen of op elk gewenst moment contact met ons opnemen: FutureYouPost@hostingtransformation.eu. Als je dit doet na 2028, stuur ons dan een e-mail voordat je jouw brief verstuurt om het adres te bevestigen.

*Wat gebeurt er nu in je leven? Wat loopt lekker voor jou? Wat
Lieve toekomstige ik,*

het belangrijkste in je leven? Wat vraag je je af over je toekomstige zelf?

bereikt (misschien zelfs via dit werkboek)? Wat is er speciaal? Wat is

niet? Wat is uitdagend of verontrustend voor je op dit moment? Waar wil je hulp bij? Wat heb je onlangs

Jouw agenda samenstellen

Een stap zetten in een gewenste richting kan gemakkelijker en productiever zijn dan je energie besteden aan een (ver) doel. Maak je voornemens uit dit werkboek waar door precies op te schrijven wat, wanneer en waar je gaat handelen.

TIJD: 20 min - 1 uur **VOORDELEN:** Zet je hoop om in een actieplan.

	Wat ga je doen?	Wanneer?	Waar? Hoe?	Wat weerhoudt je ervan om het te doen?	Wat moet er dan gebeuren om het toch te doen?	Zie je een patroon in je gekozen acties en antwoorden? Wat zegt het over jou?
voorbeelden	<p>oefen power poses voor 2min/dag</p> <p>Vraag Tess of ze mijn vertrouwenspersoon wil zijn</p>	<p>direct nadat ik 's morgens mijn tanden heb gepoetst</p> <p>vandaag na de lunch</p>	<p>in de badkamer</p> <p>Ik bel haar.</p>	<p>Misschien vergeet ik het gewoon.</p> <p>Ik zal me verlegen voelen</p>	<p>zet een alarm op mijn telefoon en plak een briefje op de spiegel...</p> <p>Ik stuur haar nu een sms dat ik haar iets wil vragen...</p>	<p>Schrijf wat gedachten hieronder.</p>
Hoopvolle acties (p 15)						
"NOG niet" (pagina 27)						
Liefde in actie (pagina 36)						
Iets kleins (p 21, 37, or 53)						

Neem een lange douche. Lees een boek. Schrijf een brief aan een

geliefd iemand. Maak een wandeling. Bel je beste vriend. Schilder. Luister

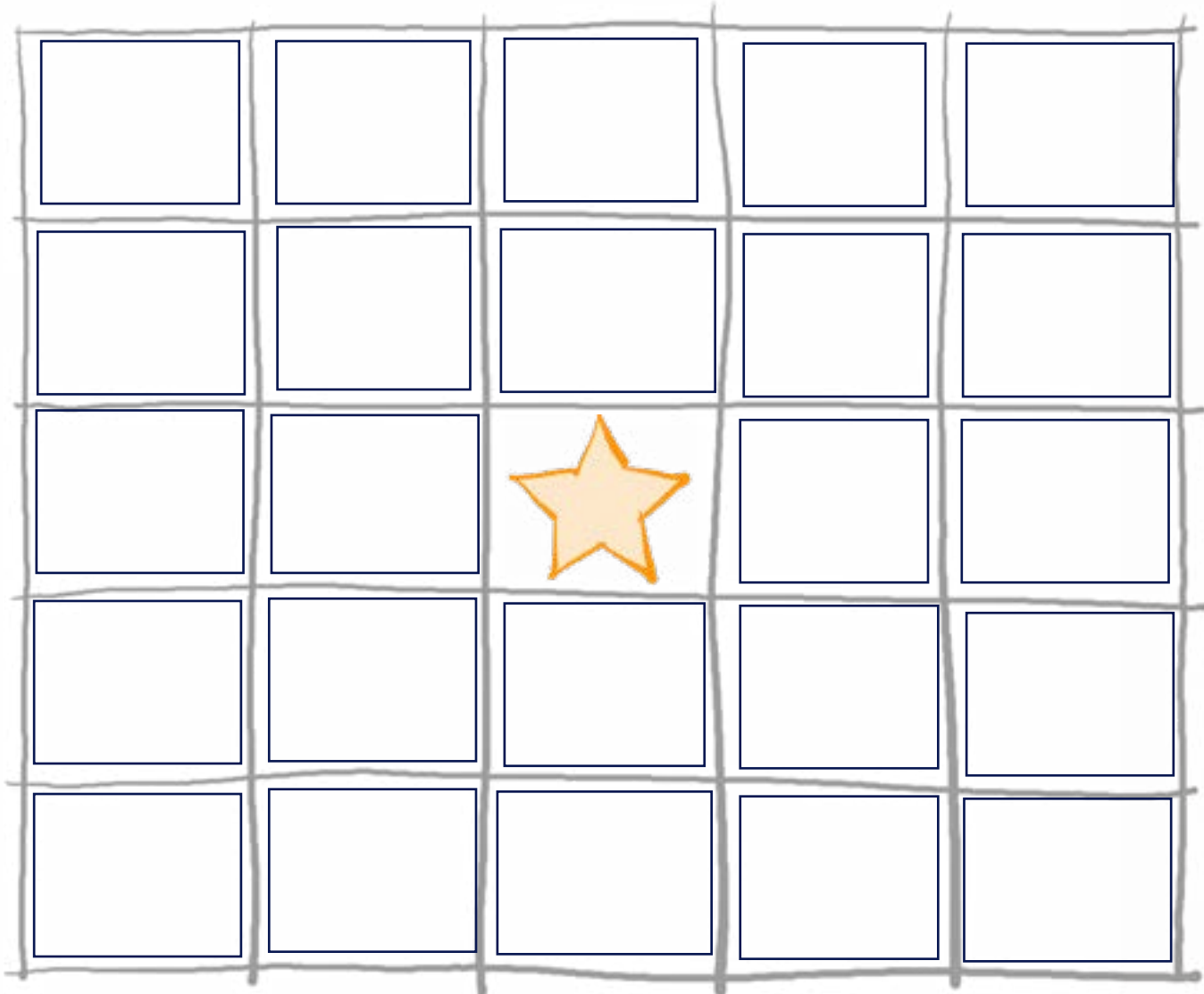
Zelfbeloning-BINGO!

TIJD: 20 min

VOORDELEN: Energie aanvullen en bijhouden

Spel gids

1. Brainstorm over een lijst met 24 acties die je positief zullen voeden. Gebruik de suggesties aan de zijkant van de pagina als inspiratiebron (of als ze resoneren, neem ze gewoon over). Neem zeker geen suggesties over, die voor jou niet werken (een lange douche is alleen een beloning als je er echt van geniet om lang te douchen!)
2. Schrijf één actie in elk vakje. De middelste ster is een “vrij” veld.
3. Houd je de BINGO-kaart de hele week of maand bij de hand voor wanneer je een verandering van gemoedstoestand of een moment om bij te tanken nodig hebt. Markeer een vakje telkens wanneer je de actie hebt voltooid.
4. Als je alle vakjes in een ononderbroken rij (verticaal, horizontaal of diagonaal) hebt aangekruist, heb je **gewonnen! BINGO!** (Hoewel het een feit is dat je altijd wint als je jezelf belooft).



naar muziek. Doe een duifje. Luister naar een podcast. Mediteer. Doodle, krabbel, teken. Kook iets

fancy water (met komkommertje of citroen). Kijk een oude komedie.

nieuws. Steek een kaars of wierook aan. Maak thee. Doe yoga. Maak een

Reflecteren en beschouwen

TIJD: 10 minuten

VOORDELEN: Reflecteren op je eigen gevoelens over wat je hebt gedaan, kan, kan leiden tot echte inzichten en een boost in het gevoel van eigenwaarde opleveren.

Gefeliciteerd!

Dit is nog een gelegenheid om te kijken hoeveel je al hebt gedaan en hoe je je daarbij voelt.

Zoals eerder: wat je gedaan of niet gedaan hebt, is een uiting van jouw keuze en jouw kracht. Er is geen “goed” of “fout”. Je kunt hetzelfde “ranking” systeem gebruiken als voorheen:

*Niet gedaan
Geprobeerd - maar dit is niets voor mij
Deed het met aanpassingen
Werkte gedeeltelijk
Werkte goed
Briljant!*

Pull & Push onderzoek.....	
Vragen en ontvangen.....	
Brief aan je eigen toekomst	
Jouw agenda samenstellen	
Zelfbeloning-BINGO.....	

Kijk naar het plaatje dat uit je evaluatie naar voren komt. Wat denk je ervan? Herken je een vergelijkbaar patroon als bij de vorige keer “reflecteren en beschouwen”? Wat vind je van dit specifieke patroon?

Maak hier een notitie van:

Had je het gevoel dat je “faalde” bij een van de oefeningen?

Als er meerdere zijn, kies er hier dan één van uit. Je had een andere uitkomst gewild. Welke? Hoe zou je dat kunnen laten gebeuren?

Iets kleins... Zie je iets kleins dat je vandaag kunt doen om je dichter te brengen bij waar je wilt zijn.

Wil je een nieuwe gewoonte?

Is er iets dat je echt tot een nieuwe gewoonte zou willen maken?

Beschrijf wat die gewoonte zou kunnen zijn, en hoe je ermee zou kunnen beginnen.

Denk aan een vertrouwenspersoon

Kun je je voorstellen om met je vertrouwenspersoon over deze beschouwing te praten? Heb je een specifieke vraag waar je hulp bij zou willen?

Het is een grote prestatie om dit hele parcours af te leggen! BRAVO!
en nu...



Je hebt het hele
werkboek voltooid!

Dit is
gigantisch,
geweldig!

Vier dat je dit voor jezelf hebt gedaan. Het zal je helpen vast te houden wat je hebt bereikt. Bovendien: waarom een kans voorbij laten gaan om te genieten van een feest?

Als we het hier hebben over vieren, bedoelen we elke soort actie die je vreugde geeft en een gelegenheid is om het geweldige werk dat je hebt gedaan te erkennen en te bevestigen.

Celebrate!

Conclusie

*“Wanderer, there is no way.
You make the way as you go.”*

*“Wandelaar, er is geen weg.
De weg ontstaat in het gaan.”*
— Antonio Machado, dichter

Je zult vergeten wat je hier geleerd hebt. En dan zul je het je herinneren. En dan weer vergeten. Elke keer als je er aan terugdenkt, vier het dan opnieuw! Elke keer zul je het je langer herinneren. Het maakt allemaal deel uit van het proces.

Misschien wil je dit boekje nog eens doornemen en de oefeningen opnieuw doen. Of herhaal een oefening met een vriend(in). Laat je verrassen dat na verloop van tijd je antwoorden misschien anders zijn dan de eerste keer.

Wat je nu hebt gedaan is jezelf een kick-start geven naar een nieuwe manier om je werkelijkheid te leven. Wij wensen je een goede reis, hoe die zich ook voor je ontvouwt en hoe je ook verder gaat.

Wil je nog dieper gaan?

- Probeer de gratis app - **Innertopia: Become Who You Are**. Vind het op innertopia.eu
- Probeer het gratis werkboek **Leef je droom**. Vind het op hostingtransformation.eu
- Bekijk de bronnen op pagina 59.

Wij zijn blij met jouw feedback! Stuur jouw gedachten en verzoeken naar info@hostingtransformation.eu.

Dit werkboek is gemaakt als onderdeel van Hosting Empowerment, een samenwerking tussen



kunst door Suiko Betsy McCall
illustraties van Boris Goldammer



Dit project is mede mogelijk gemaakt door de Europese Commissie. Deze communicatie geeft uitsluitend het standpunt van de auteurs weer en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik dat eventueel van de erin vervatte informatie wordt gemaakt.

Verdere hulpmiddelen

Naar aanleiding van sommige oefeningen wil je misschien contact opnemen met je vertrouwenspersoon, een vriend, een therapeut of een coach om steun te vinden of om dieper in te gaan op een bepaald aspect van het werk. Hieronder vind je nog enkele andere bronnen.

Dankbaarheid

- Verdiep de kracht van dankbaar leven — gratefulness.org
- Hulpmiddelen voor het cultiveren van authentiek geluk — authentichappiness.sas.upenn.edu
- Een boek dat een proces deelt om geluk te vergroten door de mensen in je leven te waarderen — *The Thank-You Project* van Nancy Davis Kho
- Een wetenschappelijk onderbouwd boek met tips over het omkeren van depressie door middel van dankbaarheid — *The Upward Spiral: Using Neuroscience to Reverse the Course of Depression One Small Change at a Time* door Alex Korb, Ph.D.
- een verzameling van wetenschappelijk onderzoek naar de fysieke en psychologische voordelen van dankbaarheid: zotero.org/groups/4905424/liveyourpower

Wiel van het leven

- Meer oefeningen om met een ruime blik op je leven te kijken en erover na te denken hoe je je volgende stap kunt zetten. — wellnesscompass.org

Loslaten

- Een boek om vergeving naar een hoger niveau te tillen — *Onvoorwaardelijke liefde en vergeving* door Edith Stauffer

- Een boek voor grote veranderingen — *Warriors of the Heart: Een handboek voor conflictoplossing* door Danaan Parry

Innerlijke Criticus

- Meer over de vele stemmen en persoonlijkheden die we in ons dragen, en andere principes en technieken van Psychosynthese — *Wat we mogen zijn* door Piero Ferrucci

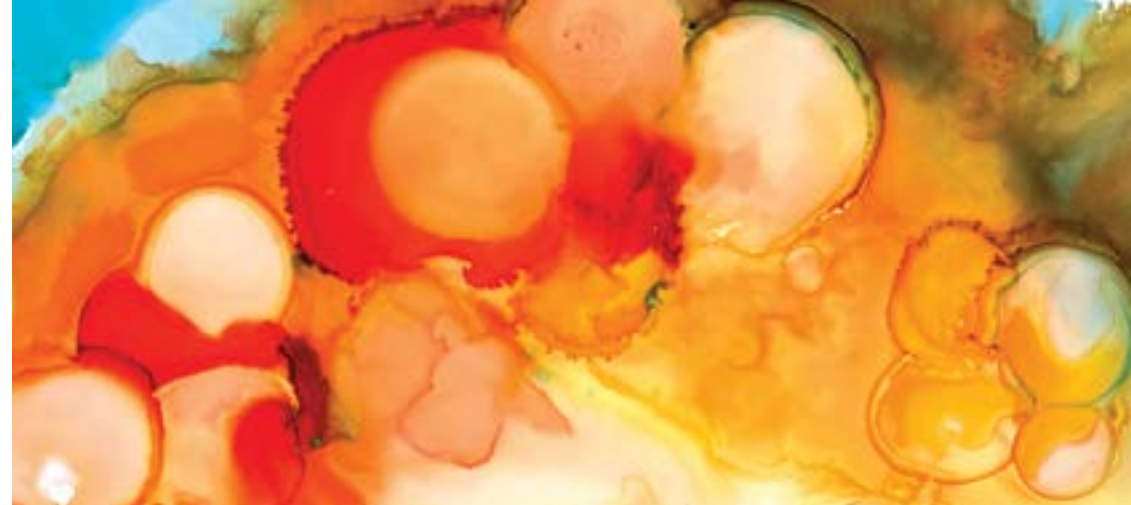
Liefde in actie

- Het onderzoek van de American Psychological Association uit 2020 “Rewards of Kindness? A Meta-Analysis of the Link between Prosociality and Well-being” analyseerde de resultaten van meer dan 200 studies over dit onderwerp, waarbij in totaal bijna 200.000 deelnemers betrokken waren. Dit vormt een aanvulling op de groeiende wetenschappelijke literatuur waaruit blijkt dat het helpen van anderen ook jou op meer manieren helpt dan je zou verwachten.
- Bevorder je welzijn door op te lette — manchestermind.org/take-notice

Jouw agenda samenstellen

- Kijk voor meer gewoonte-opbouwende technieken naar onze gratis app: “Innertopia” op innertopia.eu.

Opmerkingen



Voor meer methoden om je eigen empowerment en die van anderen te hosten, gratis downloads van dit werkboek in andere talen, en de bijbehorende app, kunt u terecht op

hostingtransformation.eu

