DAG 17

OPDRACHT: ONGECENSUREERD SCHRIJVEN

Start weer met schrijven: vertel eens over je dag. **10 MIN**

OPDRACHT: DE EMOTIE-OEFENING

Een checklist voordat je begint:

- ☑ Zorg voor privacy
- ☑ Scan de emotie-lijst
- ☑ Geef een pijnscore voor je klachten
- ☑ Focus je op negatieve emoties
- ☑ Negeer afleidingsstrategieën
- ☑ Antwoord hardop met een volledige zin "Ik voel me.... "
- ☑ Symptomen kunnen toenemen of verminderen
- ☑ Pijn, spanning en moe zijn geen emoties

Je mag experimenteren met de drie variaties van de emotie-oefening en ervaren welke het beste voor jou werkt. Je spreekt je antwoorden hardop uit.

1) Voor jezelf: Ga zitten met de ogen gesloten en stel jezelf de vraag.
2) Schrijvend: Stel jezelf de vraag én schrijf je antwoorden op.
3) Met de audio: Doe de oefening begeleid met de audio.

Noteer hier de klachten en pijnscores die je op dit moment voelt:

Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....

Start nu met de oefening:
Gebruik de volgende pagina om je antwoorden op te schrijven, als je ervoor kiest om mee te schrijven. **15 MIN**

OPDRACHT: DE EMOTIE-OEFENING

Welke emotie voel ik nu?

Ik voel me

Klaar! Waar ben je dankbaar voor vandaag?

DAG 18

OPDRACHT: ONGECENSUREERD SCHRIJVEN

Schrijf over alles wat je dwars zit: Wat wil je graag kwijt en wat voel je daarbij?

20 MIN

Verdiepingsvraag:

Waar kan jij je heel erg boos over maken? Schrijf over 1 onderwerp:

Als het totaal geen gevolgen zou hebben, tegen wie zou je nu willen SCHREEUWEN? En wat zou je dan schreeuwen?

VERDIEPINGSVRAGEN

Soms, of heel vaak, zijn we niet helemaal eerlijk tegen onszelf en anderen. Dit noemen we dan een "leugentje voor eigen bestwil" of we maken onszelf wijs dat iets niet vertellen, géén liegen is. Maar is dat eigenlijk wel zo?
De meeste mensen zijn het er wel over eens dat als je vreemdgaat en het niet verteld aan je partner, dat je je partner dan ook belazerd. Zou dit ook voor meer dingen kunnen gelden. Wat denk jij?

Over welke dingen ben jij niet eerlijk geweest tegen je dierbaren? Wat heb je ze niet verteld om ze, bijvoorbeeld, te beschermen?

Als iemand jou vraagt hoe het met je gaat en je voelt je helemaal niet goed, zeg jij dan weleens dat het 'goed' gaat? Zo ja, vind jij dat liegen?

VERDIEPINGSVRAGEN

Ook liegen we regelmatig tegen onszelf. We zijn niet helemaal eerlijk of we ontwijken onze ongemakkelijke gevoelens. Welke leugens heb jij jezelf verteld?

Een paar voorbeelden uit mijn boekje: *Ik kan niet voelen. - Dat vond ik niet zo erg. - Ik ben geen sporter. - Dat kan ik niet - Ik vind geld niet belangrijk. - Ik heb daar geen last van - Ik ben geen schrijver. - Ik vind marketing niet leuk - Ik heb mijn confrontatie angst overwonnen! - Ik heb deze baan nodig. - Ik kan het allemaal wel alleen.*

Dit zijn allemaal uitspraken die ik heb gedaan, waar ik later op terugkeek en dacht: '*Dikke vette bullshit!*' maar op dat moment wilde of kon ik dat niet zien. Ik wil je vragen hier echt even de tijd voor te nemen en voor jezelf de vraag te beantwoorden:

Waarover ben ik niet helemaal eerlijk tegen mijzelf?

Weinig opgeschreven? Dit kan voor sommige mensen een lastige vraag zijn. Leg het werkboek dan weg en kom er morgen op terug.

DAG 19

OPDRACHT: DE EMOTIE-OEFENING

Een checklist voordat je begint:

- ☑ Zorg voor privacy
- ☑ Scan de emotie-lijst
- ☑ Geef een pijnscore voor je klachten
- ☑ Focus je op negatieve emoties
- ☑ Negeer afleidingsstrategieën
- ☑ Antwoord hardop met een volledige zin "Ik voel me.... "
- ☑ Symptomen kunnen toenemen of verminderen
- ☑ Pijn, spanning en moe zijn geen emoties

Je mag experimenteren met de drie variaties van de emotie-oefening en ervaren welke het beste voor jou werkt. Je spreekt je antwoorden hardop uit.

1) Voor jezelf: Ga zitten met de ogen gesloten en stel jezelf de vraag.
2) Schrijvend: Stel jezelf de vraag én schrijf je antwoorden op.
3) Met de audio: Doe de oefening begeleid met de audio.

Noteer hier de klachten en pijnscores die je op dit moment voelt:

Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....

Start nu met de oefening:
Gebruik de volgende pagina om je antwoorden op te schrijven, als je ervoor kiest om mee te schrijven. 15 MIN

OPDRACHT: DE EMOTIE-OEFENING

Welke emotie voel ik nu?

Ik voel me

VERDIEPINGSVRAGEN

Je bent goed bezig! Geef jezelf nu even een schouderklopje om te vieren dat je al zover bent gekomen in je werkboek.
Wat is je allemaal opgevallen sinds je gestart bent met dit proces?

Heb je veranderingen opgemerkt in de manier waarop je omgaat met emoties?

Hoe gaat het met je fysieke activiteiten en sport?

Klaar! Waar ben je dankbaar voor vandaag?

DAG 20

OPDRACHT: VRIJ SCHRIJVEN

Vandaag ga je vrij schrijven: je moet niks, je mag alles. Misschien wil je wel tekenen? Dwing jezelf nergens toe en kijk wat er op het papier verschijnt.

DAG 21

OPDRACHT: DE EMOTIE-OEFENING

Een checklist voordat je begint:

- ☑ Zorg voor privacy
- ☑ Scan de emotie-lijst
- ☑ Geef een pijnscore voor je klachten
- ☑ Focus je op negatieve emoties
- ☑ Negeer afleidingsstrategieën
- ☑ Antwoord hardop met een volledige zin "Ik voel me.... "
- ☑ Symptomen kunnen toenemen of verminderen
- ☑ Pijn, spanning en moe zijn geen emoties

Je mag experimenteren met de drie variaties van de emotie-oefening en ervaren welke het beste voor jou werkt. Je spreekt je antwoorden hardop uit.

1) Voor jezelf: Ga zitten met de ogen gesloten en stel jezelf de vraag.
2) Schrijvend: Stel jezelf de vraag én schrijf je antwoorden op.
3) Met de audio: Doe de oefening begeleid met de audio.

Noteer hier de klachten en pijnscores die je op dit moment voelt:

Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....

Start nu eerst met het maken van een stresslijst op de volgende pagina. Doe aansluitend de emotie-oefening.

OPDRACHT: DE STRESSLIJST

Maak een lijst en schrijf alles op waardoor je nu stress, spanning of negatieve emoties ervaart.

15 MIN

OPDRACHT: DE EMOTIE-OEFENING

Welke emotie voel ik nu? **15 MIN**

Ik voel me

Klaar! Waar ben je dankbaar voor vandaag?

EXTRA SCHRIJFRUIMTE

DAG 22: BRAINSTORMSESSIE

Vandaag gaan we weer aan de slag met je doelenlijst: Pak hem erbij en lees hem nog een keer goed door. Ga nu brainstormen over welke acties je in de komende weken kan ondernemen om dichterbij je einddoelen te komen.

Zet je wekker op 10 minuten en blijf al je ideeën opschrijven tot de tijd om is. 🖊️

Gelukt? Kies 4 acties uit bovenstaande lijst die je het meest gaan opleveren en schrijf hieronder precies wat je gaat doen, wanneer en hoelaat.

REFLECTIE

Een terugblik op de afgelopen 7 dagen:
Wat is er gebeurt in de afgelopen 7 dagen? Welke veranderingen heb je ervaren?

Wat heb je geleerd over jezelf en je klachten?

Wat ging er goed? Waar ben je trots op? Waar ben je dankbaar voor?

Wat kon er beter?

REFLECTIE

Welke doelen had je voor de afgelopen week gesteld?

Heb je deze doelen gehaald, ja of nee?

Welke doelen stel je voor de komende week?
Je mag hier nieuwe doelen opschrijven of overnemen van de brainstormsessie.

Waarom is het belangrijk dat je dit gaat doen?

Welke obstakels kan je tegenkomen en hoe ga je hiermee om?

EXTRA SCHRIJFRUIMTE

DAG 23

OPDRACHT: DE EMOTIE-OEFENING

Een checklist voordat je begint:

- ☑ Zorg voor privacy
- ☑ Scan de emotie-lijst
- ☑ Geef een pijnscore voor je klachten
- ☑ Focus je op negatieve emoties
- ☑ Negeer afleidingsstrategieën
- ☑ Antwoord hardop met een volledige zin "Ik voel me.... "
- ☑ Symptomen kunnen toenemen of verminderen
- ☑ Pijn, spanning en moe zijn geen emoties

Je mag experimenteren met de drie variaties van de emotie-oefening en ervaren welke het beste voor jou werkt. Je spreekt je antwoorden hardop uit.

1) Voor jezelf: Ga zitten met de ogen gesloten en stel jezelf de vraag.
2) Schrijvend: Stel jezelf de vraag én schrijf je antwoorden op.
3) Met de audio: Doe de oefening begeleid met de audio.

Noteer hier de klachten en pijnscores die je op dit moment voelt:

Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....

Start nu met de oefening.
Gebruik de volgende pagina om je antwoorden op te schrijven als je ervoor kiest om mee te schrijven.

15 MIN

OPDRACHT: DE EMOTIE-OEFENING

Welke emotie voel ik nu?

Ik voel me

OPDRACHT: ONGECENSUREERD SCHRIJVEN

Ga verder met ongecensureerd schrijven. **10 MIN**

Klaar! Waar ben je dankbaar voor vandaag?

DAG 24

OPDRACHT: DE EMOTIE-OEFENING

Een checklist voordat je begint:

- ☑ Zorg voor privacy
- ☑ Scan de emotie-lijst
- ☑ Geef een pijnscore voor je klachten
- ☑ Focus je op negatieve emoties
- ☑ Negeer afleidingsstrategieën
- ☑ Antwoord hardop met een volledige zin "Ik voel me.... "
- ☑ Symptomen kunnen toenemen of verminderen
- ☑ Pijn, spanning en moe zijn geen emoties

Je mag experimenteren met de drie variaties van de emotie-oefening en ervaren welke het beste voor jou werkt. Je spreekt je antwoorden hardop uit.

1) Voor jezelf: Ga zitten met de ogen gesloten en stel jezelf de vraag.
2) Schrijvend: Stel jezelf de vraag én schrijf je antwoorden op.
3) Met de audio: Doe de oefening begeleid met de audio.

Noteer hier de klachten en pijnscores die je op dit moment voelt:

Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....

Start nu eerst met het maken van een stresslijst op de volgende pagina. Doe aansluitend de emotie-oefening.

OPDRACHT: DE STRESSLIJST

Maak een lijst en schrijf alles op waardoor je nu stress, spanning of negatieve emoties ervaart.

15 MIN

OPDRACHT: DE EMOTIE-OEFENING

Welke emotie voel ik nu? **15 MIN**

Ik voel me

Klaar! Waar ben je dankbaar voor vandaag?

EXTRA SCHRIJFRUIMTE

DAG 25

OPDRACHT: DE EMOTIE-OEFENING

Een checklist voordat je begint:

- ☑ Zorg voor privacy
- ☑ Scan de emotie-lijst
- ☑ Geef een pijnscore voor je klachten
- ☑ Focus je op negatieve emoties
- ☑ Negeer afleidingsstrategieën
- ☑ Antwoord hardop met een volledige zin "Ik voel me.... "
- ☑ Symptomen kunnen toenemen of verminderen
- ☑ Pijn, spanning en moe zijn geen emoties

Je mag experimenteren met de drie variaties van de emotie-oefening en ervaren welke het beste voor jou werkt. Je spreekt je antwoorden hardop uit.

1) Voor jezelf: Ga zitten met de ogen gesloten en stel jezelf de vraag.
2) Schrijvend: Stel jezelf de vraag én schrijf je antwoorden op.
3) Met de audio: Doe de oefening begeleid met de audio.

Noteer hier de klachten en pijnscores die je op dit moment voelt:

Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....

Start nu met de oefening.
Gebruik de volgende pagina om je antwoorden op te schrijven, als je ervoor kiest om mee te schrijven. **15 MIN**

OPDRACHT: DE EMOTIE-OEFENING

Welke emotie voel ik nu?

Ik voel me

OPDRACHT: ONGECENSUREERD SCHRIJVEN

Ga verder met ongecensureerd schrijven. **10 MIN**

Klaar! Waar ben je dankbaar voor vandaag?

DAG 26

OPDRACHT: ONGECENSUREERD SCHRIJVEN

Start met schrijven: welke triggers heb je vandaag gehad?
Op welke momenten heb je spanning of stress gevoeld? **15 MIN**

OPDRACHT: DE EMOTIE-OEFENING

Een checklist voordat je begint:

- ☑ Zorg voor privacy
- ☑ Scan de emotie-lijst
- ☑ Geef een pijnscore voor je klachten
- ☑ Focus je op negatieve emoties
- ☑ Negeer afleidingsstrategieën
- ☑ Antwoord hardop met een volledige zin "Ik voel me.... "
- ☑ Symptomen kunnen toenemen of verminderen
- ☑ Pijn, spanning en moe zijn geen emoties

Je mag experimenteren met de drie variaties van de emotie-oefening en ervaren welke het beste voor jou werkt. Je spreekt je antwoorden hardop uit.

1) Voor jezelf: Ga zitten met de ogen gesloten en stel jezelf de vraag.
2) Schrijvend: Stel jezelf de vraag én schrijf je antwoorden op.
3) Met de audio: Doe de oefening begeleid met de audio.

Noteer hier de klachten en pijnscores die je op dit moment voelt:

Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....

Start nu met de oefening.
Gebruik de volgende pagina om je antwoorden op te schrijven, als je ervoor kiest om mee te schrijven. **15 MIN**

OPDRACHT: DE EMOTIE-OEFENING

Welke emotie voel ik nu?

Ik voel me

Klaar! Waar ben je dankbaar voor vandaag?

EXTRA SCHRIJFRUIMTE

DAG 27

OPDRACHT: DE EMOTIE-OEFENING

Een checklist voordat je begint:

- ☑ Zorg voor privacy
- ☑ Scan de emotie-lijst
- ☑ Geef een pijnscore voor je klachten
- ☑ Focus je op negatieve emoties
- ☑ Negeer afleidingsstrategieën
- ☑ Antwoord hardop met een volledige zin "Ik voel me.... "
- ☑ Symptomen kunnen toenemen of verminderen
- ☑ Pijn, spanning en moe zijn geen emoties

Je mag experimenteren met de drie variaties van de emotie-oefening en ervaren welke het beste voor jou werkt. Je spreekt je antwoorden hardop uit.

1) Voor jezelf: Ga zitten met de ogen gesloten en stel jezelf de vraag.
2) Schrijvend: Stel jezelf de vraag én schrijf je antwoorden op.
3) Met de audio: Doe de oefening begeleid met de audio.

Noteer hier de klachten en pijnscores die je op dit moment voelt:

Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....

Start eerst met het maken van een stresslijst op de volgende pagina. Doe aansluitend de emotie-oefening. 15 MIN

OPDRACHT: DE STRESSLIJST

Maak een lijst en schrijf alles op waardoor je nu stress, spanning of negatieve emoties ervaart.

15 MIN

OPDRACHT: DE EMOTIE-OEFENING

Welke emotie voel ik nu? **15 MIN**

Ik voel me

Klaar! Waar ben je dankbaar voor vandaag?

DAG 28

OPDRACHT: ONGECENSUREERD SCHRIJVEN

Start weer met schrijven: vertel eens over je dag. **15 MIN**

OPDRACHT: DE EMOTIE-OEFENING

Een checklist voordat je begint:

- ☑ Zorg voor privacy
- ☑ Scan de emotie-lijst
- ☑ Geef een pijnscore voor je klachten
- ☑ Focus je op negatieve emoties
- ☑ Negeer afleidingsstrategieën
- ☑ Antwoord hardop met een volledige zin "Ik voel me.... "
- ☑ Symptomen kunnen toenemen of verminderen
- ☑ Pijn, spanning en moe zijn geen emoties

Je mag experimenteren met de drie variaties van de emotie-oefening en ervaren welke het beste voor jou werkt. Je spreekt je antwoorden hardop uit.

1) Voor jezelf: Ga zitten met de ogen gesloten en stel jezelf de vraag.
2) Schrijvend: Stel jezelf de vraag én schrijf je antwoorden op.
3) Met de audio: Doe de oefening begeleid met de audio.

Noteer hier de klachten en pijnscores die je op dit moment voelt:

Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....
Klacht:	Pijnscore van 0 t/m 10: .....

Start nu met de oefening.
Gebruik de volgende pagina's om je antwoorden op te schrijven als je ervoor kiest om mee te schrijven. **15 MIN**

OPDRACHT: DE EMOTIE-OEFENING

Welke emotie voel ik nu?

Ik voel me

Klaar! Waar ben je dankbaar voor vandaag?

EXTRA SCHRIJFRUIMTE

DAG 29: REFLECTIE

Een terugblik op de afgelopen 7 dagen:
Wat is er gebeurd in de afgelopen 7 dagen? Welke veranderingen heb je ervaren?

Wat heb je geleerd over jezelf en je klachten?

Wat ging er goed? Waar ben je trots op? Waar ben je dankbaar voor?

Wat kon er beter?

REFLECTIE

Welke doelen had je voor de afgelopen week gesteld?

Heb je deze doelen gehaald, ja of nee?

Welke doelen stel je voor de komende week?

Waarom is het belangrijk dat je dit gaat doen?

Welke obstakels kan je tegenkomen en hoe ga je hiermee om?

LAATSTE DAG! - DAG 30

OPDRACHT: DE STRESSLIJST

10 MIN

Maak een lijst: welke prikkels hebben voor spanning, pijn of stress gezorgd? Het kunnen dingen zijn die vandaag, vorige week of 10 jaar geleden zijn gebeurd. Het belangrijkste is dat het nu emoties oproept, als je eraan denkt.

OPDRACHT: ONGECENSUREERD SCHRIJVEN

Na het maken van je stresslijst, ga verder met ongecensureerd schrijven.
Waar denk je op dit moment aan?

10 MIN

THE END

BEDANKT VOOR JE INZET!

Dit is het einde van het werkboek maar gelukkig gaat je proces nog verder! Vervolg dit proces in je eigen schrift of een mooi boekje. Schrijven zorgt voor bewustzijn en geeft je een moment om even stil te staan bij je emoties en gedachten. Door te schrijven blijf je in contact met je jezelf en je verlangens. Het geeft inzichten waardoor je jezelf blijft ontwikkelen.

Je bent nu bekend met deze oefeningen:

De stresslijsten
Ongecensureerd schrijven
Je emoties opschrijven en uitspreken
Wekelijkse reflectie en doelen stellen

Hou dit proces vast als je wilt blijven groeien en ontwikkelen.

Schrijf hieronder jouw plan hoe je verder wilt gaan met deze opdrachten in je leven te integreren op een manier die voor jou het allerbeste werkt en de gewenste resultaten oplevert: