



Maak nu een top 5 van de vijf dingen die je hebt opgeschreven waar je het meest last van ervaart.

1.
2.
3.
4.
5.

Stel je nu eens voor dat je morgen en alle komende dagen opstaat en dat die rugzak met pijn op wonderbaarlijke wijze lichter is geworden. De vijf zwaarste items zijn verdwenen. Neem de tijd om dat rustig op je in te laten werken.

Vul daarna onderstaande vragen in voor elk item uit je top 5. Het gaat er daarbij vooral om dat je aangeeft in welk opzicht de kwaliteit van je leven zou veranderen. Het gaat er om dat je aangeeft wat je zou doen, wat is echt belangrijk voor jou?

Voorbeelden:

- Als ik niet zo angstig was, zou ik veel meer van de wereld willen zien en veel meer willen leren over andere culturen.
- Als ik niet zo'n drang had om te presteren, zou ik meer kunnen genieten van het werk dat ik doe.
- Als ik niet zo onzeker was, zou ik een diepgaande relatie met een vrouw/man kunnen hebben.

Als .....er niet zou zijn,  
dan zou ik .....

Als .....er niet zou zijn,  
dan zou ik .....

Als .....er niet zou zijn,  
dan zou ik .....

Als .....er niet zou zijn,  
dan zou ik .....

Als .....er niet zou zijn,  
dan zou ik .....

Je hebt nu geformuleerd wat voor jou voluit leven is, wat jouw waarden zijn. Hoe je zou leven als je geen angst, onzekerheid, boosheid, verdriet, twijfels, etc zou kennen.

De volgende stap is onderzoeken welke stappen je in die richting zo kunnen zetten ondanks dat pijnlijke bagage met je meedraagt (helaas hebben we geen wonderlijke toverstaf om het weg te toveren). Welke eerste kleine stap ben je bereid te zetten?

Bron: 'Voluit leven.' E. Bohlmeijer, 2009.

I choose *not* to combat my monsters.  
I choose to put them on a leash  
and take them for walks instead.



The Oatmeal

What next small thing,  
no matter how small,  
would move me  
towards a life I  
could love?

—Kelly Wilson



[ Room  
To  
Thrive ]