

## **Twee kanten van een kaartje:**

Misschien heb je opgemerkt dat een bepaalde zin herhaaldelijk terug komt in je gedachten en dat die zin je wegtrekt van het handelen naar je waarden. De zin kan een soort startsein zijn voor een hele reeks aan gepieker en geworstel met jezelf. Dan is het handig die zin snel te herkennen en er snel een alternatief tegenover te zetten. Niet om die zin op die manier bestrijden, dat zal niet lukken, want hij is er al. Maar om je aandacht te verplaatsen naar iets wat meer werkbaar is. Zodat de kans groter wordt dat je je aandacht en energie gebruikt voor waardevolle dingen in het leven.

Je kan die zin op een kaartje schrijven en op de andere kant van het kaartje schrijf je waar je op dat moment je aandacht op zou willen richten. Dat kaartje draag je bij je om je er aan te helpen herinneren.

*Een paar voorbeelden:*

- Ik heb gelijk en jij hebt ongelijk
- Hoe kunnen we elkaar beter begrijpen?
  
- Wat is de juiste keuze?
- Ik ga onderzoeken wat het leven te bieden heeft.
  
- Waar word ik gelukkig van?
- Het gevoel van gelukkig zijn komt en gaat zoals het gaat. Op welke waardevolle activiteit kan ik nu mijn aandacht richten?
  
- Hoe voel ik mij nu, hoe zal ik mij straks voelen en hoe zorg ik er voor dat ik mij goed voel en blijf voelen?
- Aan welke waarde ben ik nu bereid mijn aandacht te geven en te voelen wat ik dan voel, ook als het pijnlijk is?
  
- Ik luister pas naar jou als jij naar mij luistert!
- Zullen we naar elkaar luisteren?
  
- Ik ben stom. Ik doe het fout. Ik ben niet goed genoeg. De ander vindt mij stom.
- Wat kan ik hier en nu doen wat bijdraagt aan mijn welzijn?
  
- Het is niet eerlijk! Anderen hebben het gemakkelijk en ik heb het moeilijk.
- Ik ga doen wat ik kan.
  
- De ander is niet zoals ik vind dat hij/zij zou moeten zijn. Hij/zij moet veranderen.
- Waar kan ik aandacht aan besteden, wat kan ik doen/laten zodat ik ben zoals ik wil zijn?
  
- Wat zou er kunnen gebeuren als...
- Ik pak aan waar ik controle over heb en verder richt ik mijn aandacht op het hier en nu.
  
- Ik wil niet dat het is zoals het is.

- Welke (kleine) stap kan ik hier en nu nemen die in de richting is van mijn waarden?
- Ik kan het niet aan. Ik hou het niet vol.
- Wat is hier en nu (de komende 5 minuten) haalbaar om te doen wat past bij mijn waarden?