**Een kijkje in de binnenwereld.**

Onderstaande vragen kunnen je helpen op momenten dat het leven je raakt en je overspoeld wordt, als er chaos is, diepe pijn, verwarring en/of niet goed weten wat te doen. Dit helpt je om van een afstandje te kijken en te vertragen. Je kunt door deze vragen op een gestructureerde manier kijken naar wat er in je binnenwereld gebeurt en zicht krijgen op automatische patronen en je leergeschiedenis. Dat kan je helpen met het maken van bewuste keuzes en met dat doen wat werkt.

Je kunt deze vragen in je hoofd langslopen, je kunt ze eventueel opschrijven. Het is voldoende als jij begrijpt wat je schrijft, dus steekwoorden zijn genoeg. Meer mag ook als dat prettig werkt voor jou.

|  |  |
| --- | --- |
| Wat is de gebeurtenis? Wat is de trigger?  Probeer bij de feiten te blijven, een beschrijving.  Geen analyse, evaluatie of oordeel. |  |
| Welke gedachten merk je op?  Kun je patronen herkennen? Welke types of stemmen zijn aan het woord? |  |
| Wat ben je geneigd om te doen? Welke impulsen kun je opmerken? Wat zou je doen als je zou doen wat de automatische denk types zeggen dat je moet doen? |  |
| Wat merk je op in je lichaam?  Welke sensaties en gevoelens neem je waar? |  |
| Welke gevoel of welke pijn is het naarst?  Wat is er geraakt door de trigger en wil je echt niet voelen?  Ben je bang om een bepaald gevoel te voelen? |  |
| Als je dat gevoel juist wel zou toe naderen en onderzoeken wat zie je dan?  Is het een bekend gevoel? Is het een oud gevoel?  Komen er herinneringen boven aan eerdere momenten dat je dat gevoel voelde? |  |
| Hoe ben je daar toen mee omgegaan? Werkte dat toen? Als je er nu weer zo mee om zou gaan, werkt dat nu? Is het overlevingsgedrag of waardengericht gedrag? Hoe zou je hier op lange termijn mee om willen gaan? |  |
| Hoe zou het zijn om compassie vol en zorgzaam met jezelf om te gaan op een moeilijk moment zoals dit? Wat kun je doen om jezelf te steunen? |  |
| Welke stap die je nu zou kunnen zetten, past bij wie jij wilt zijn en hoe jij wilt leven? Wat is nu waardevol? Bijvoorbeeld: een kopje thee drinken, naar buiten gaan, hulp vragen, een grens of behoefte aangeven, iets delen of bespreken, een klusje doen, iets doen ter ontspanning, een keus maken, bewegen. |  |