



Overzicht oefeningen en metaforen

Voor het gemak hebben we alle ruim 150 oefeningen en metaforen per hoofdstuk nog even op een rijtje gezet. We hebben daarnaast aangegeven op welke bladzijde je deze oefening of metafoor kunt terugvinden, en of deze wordt begeleid door een illustratie.

Oefening / Metafoor	Bladzijde	Illustratie
Sessie: Creatieve Hopeloosheid		
Oefening: Wat zijn jouw favoriete vermijdingsstrategieën?	Blz. 52	
Oefening: Omgaan met vervelende ervaringen	Blz. 53	
Metafoor: Drijfzand	Blz. 54	✓
Metafoor: Chinese Vingerval	Blz. 55	✓
Metafoor: Man in de kuil	Blz. 56	✓
Metafoor: Het pistool	Blz. 57	✓
Metafoor: Boemerang	Blz. 58	
Oefening: Oncontroleerbaar brein	Blz. 58	
Oefening: Stuiterbal	Blz. 59	
Oefening: Hoe streng ben jij?	Blz. 60	
Metafoor: De hongerige tijger	Blz. 61	✓
Thuiswerk		
Oefening: Het effect van vermijden	Blz. 65	
Oefening: Het regelboekje / wetboekje	Blz. 67	
Sessie: Acceptatie		
Metafoor: Een kast vol gevoelens	Blz. 84	✓
Metafoor: Intern alarm	Blz. 85	✓
Oefening: Hoe pijn lijden wordt	Blz. 86	
Metafoor: Touwtrekken	Blz. 88	✓
Oefening: Irritaties opzoeken	Blz. 90	
Metafoor: De zwerver	Blz. 90	✓
Metafoor: Draaien aan de bereidheidknop	Blz. 91	
Oefening: Acceptatie in de praktijk	Blz. 92	
Metafoor: De weg van vermijding	Blz. 92	✓
Oefening: Stilstaan bij je pijn	Blz. 93	
Oefening: Het blikken monster	Blz. 94	✓
Oefening: 'Moeten' vervangen door 'Mogen'	Blz. 96	
Oefening: 'Maar' vervangen door 'En'	Blz. 97	
Thuiswerk		
Oefening: Pijn en lijden	Blz. 99	
Oefening: Ervaringen in bereidheid verzamelen	Blz. 100	
Oefening: Rare dingen doen	Blz. 100	
Oefening: Korte acceptatie-oefeningen voor thuis	Blz. 101	
Oefening: Regels doorbreken	Blz. 102	



Sessie: Defusie		
Oefening: Gedachten onderzoeken	Blz. 115	
Oefening: Registratie van je gedachten	Blz. 116	✓
Oefening: Kijken naar je denken	Blz. 117	
Oefening: Gedachten, net echt!	Blz. 118	
Oefening: Gedachten op memobriefjes	Blz. 120	✓
Korte oefening: In je hoofd, uit je hoofd	Blz. 121	
Oefening: Geef je verstand een koosnaampje	Blz. 123	✓
Metafoor: De waterval	Blz. 125	✓
Metafoor: Als een vis in het water	Blz. 126	✓
Oefening: Voorbijrijvende bladeren op een rustig stromende rivier	Blz. 127	✓
Oefening: Melk, melk, melk	Blz. 128	
Oefening: Gedachten horen praten	Blz. 129	
Oefening: Het Perfecte-dag-journaal	Blz. 130	✓
Oefening: Het lelijke kopje (benodigdheden: een kopje)	Blz. 131	✓
Oefening: Doe het tegenovergestelde van wat je verstand beweert	Blz. 133	
Oefening: Gevoelige woorden herkennen	Blz. 133	✓
Oefening: Stel dat God je gelijk geeft, wat dan?	Blz. 136	
Oefening: Een verstand hebben: eigenlijk best handig!	Blz. 137	
Thuiswerk		
Oefening: Jouw gedachtenwolk	Blz. 139	
Oefening: Vertand (is) de baas	Blz. 141	
Oefening: Neem afstand van je denken	Blz. 142	
Oefening: Mentale appreciatie	Blz. 142	
Oefening: Alleen opmerken	Blz. 142	
Oefening: Het verstand als versterker	Blz. 142	
Oefening: Pop-up verstand	Blz. 142	✓
Oefening: Ervaringen opzoeken	Blz. 142	
Oefening: Draag het lijden van je verstand bij je	Blz. 143	
Oefening: T-shirt van je verstand	Blz. 143	
Oefening: Posters maken	Blz. 144	
Oefening: Het is ook nooit goed!	Blz. 145	
Oefening: Doe het tegenovergestelde van wat je denkt	Blz. 145	
Oefening: Gedachten als ondertiteling	Blz. 145	
Oefening: Zoek de pijn, doorzie het lijden	Blz. 145	
Sessie: Mindfulness		
Oefening: Mini-bodyscan	Blz. 155	
Oefening: De modder laten bezinken	Blz. 156	
Metafoor: De tijdmachine	Blz. 158	✓
Praktijkvoorbeeld van deze metafoor: De speech	Blz. 159	✓
Oefening: Bewustzijn en de zes zintuigen	Blz. 161	✓
Oefening: Mindfulness van de ademhaling	Blz. 163	
Oefening: Bodyscan	Blz. 164	✓
Oefening: Alien op aarde	Blz. 165	✓



Oefening: Eenvoudige manieren om aanwezig te zijn	Blz. 166	✓
Oefening: Mindfulness in het dagelijks leven	Blz. 168	
Oefening: Mindfulness als hobby	Blz. 170	
Thuiswerk		
Oefening: Maak contact met je zintuigen	Blz. 171	
Oefening: Stiltewandeling	Blz. 173	
Oefening: Mindfulness for the road	Blz. 174	
- Hoofdpijn onderzoeken	Blz. 174	
- Stilte ervaren	Blz. 174	
- Koken	Blz. 175	
- Lunch	Blz. 175	
- Stress ervaren	Blz. 175	
- Mag ik even moe zijn?	Blz. 175	
Sessie: Het Zelf		
Oefening: Regels over het zelf herkennen	Blz. 192	✓
Oefening: En nu we toch bezig zijn ...	Blz. 193	
Oefening: Overtuigingen herkennen, deel 1/3	Blz. 194	✓
Oefening: Overtuigingen herkennen, deel 2/3	Blz. 195	
Oefening: Overtuigingen herkennen, deel 3/3	Blz. 195	
Metafoor: Het schaakbord	Blz. 196	✓
Metafoor: De buschauffeur	Blz. 198	✓
Oefening: Hoe goed past jouw zelfbeeld?	Blz. 200	✓
Metafoor: De hemel en het weer	Blz. 202	✓
Metafoor: De helikopterview	Blz. 204	✓
Oefening: Met jezelf door de tijd	Blz. 205	
Oefening: De rugzak	Blz. 207	
Oefening: Ik ben...	Blz. 208	
Metafoor: Ieder draagt zijn eigen bril	Blz. 209	✓
Oefening: Je hebt niet gekozen wie je bent geworden	Blz. 210	
Metafoor: Je hebt niet gekozen wie je bent geworden	Blz. 211	
Oefening: Afhankelijkheid en verbondenheid	Blz. 212	
Metafoor: Vis in de kom	Blz. 213	
Oefening: Regels versus de Realiteit	Blz. 214	
Oefening: Van Zelfkritiek naar zelfcompassie	Blz. 215	
Oefening: Zelfcompassie in de praktijk	Blz. 216	
Oefening: Een daad van zelfcompassie	Blz. 216	✓
Thuiswerk		
Oefening: Kijken naar jezelf	Blz. 219	
Oefening: Falen	Blz. 219	
Oefening: Mijn naam is ...	Blz. 220	
Oefening: In de huid van ...	Blz. 221	
Hand-out: De affaire stroopwafel	Blz. 222	
Oefening: Wat als ik er niet zou zijn ... ?	Blz. 223	



Oefening: Even voorstellen ...	Blz. 224	
Oefening: Schrijven met compassie	Blz. 224	
Sessie: Waarden		
Metafoor: Het kompas	Blz. 234	✓
Oefening: Een fijn moment (sweet spot)	Blz. 235	
Oefening: Waarden-volle keuzes	Blz. 236	
Oefening: De waarden top 10	Blz. 237	
Oefening: Top 3 grote dromen	Blz. 238	
Oefening: Wat zou je doen met 50 miljoen?	Blz. 239	
Oefening: Beschrijf je eigen grafsteen	Blz. 240	✓
Oefening: De klok liegt nooit	Blz. 241	
Oefening: Had ik maar ...	Blz. 242	
Oefening: Waardenlijst	Blz. 242	
Metafoor: Life is your garden	Blz. 246	✓
Oefening: De waardenroos	Blz. 247	✓
Psychoeducatie deel 1: De neiging angst te vermijden	Blz. 248	
Oefening: Face your fears	Blz. 248	
Psychoeducatie deel 2: Aantrekkingskracht van de korte termijn	Blz. 249	
Oefening: Korte termijn is fijn	Blz. 250	
Metafoor: Op ontdekkingsreis	Blz. 251	✓
Thuiswerk		
Oefening: Inspiratie	Blz. 252	
Oefening: Biografie; je waarden verhelderen	Blz. 253	
Oefening: Een waardevolle brief	Blz. 254	
Oefening: Lsvenskompas	Blz. 255	
Hand-out: Vermijden versus ervaren	Blz. 257	
Sessie: Toegewijd Handelen		
Oefening: Kiezen voor je dromen, kiezen voor een ervarend leven	Blz. 268	
Oefening: Liedje luisteren	Blz. 269	
Metafoor: De wedstrijd; op de tribune of het veld?	Blz. 270	✓
Oefening: Eigenlijk-vragenlijst	Blz. 272	
Oefening: Waardenlijst en / of levenskompas in de praktijk	Blz. 273	
Oefening: ACT SMART (slim handelen)	Blz. 277	
Oefening: Wat is de kleinste stap?	Blz. 278	✓
Oefening: Blijven lopen; plan van aanpak voor het naleven van je waarden	Blz. 279	
Oefening: Barrières	Blz. 281	✓
Metafoor: De reisleader	Blz. 283	✓
Oefening: Hoe vermijdt mijn verstand?	Blz. 286	
Metafoor: Het schaap in wolfskleren	Blz. 287	✓
Oefening: Kiezen voor de lange termijn	Blz. 287	
Oefening: Herken je waarden-loze gedrag	Blz. 289	
Oefening: Omgeving, help mij!	Blz. 291	
Oefening: Gedurfde zet	Blz. 293	✓



Metafoor: De reis als bestemming	Blz. 294	✓
Thuiswerk		
Oefening: Een plan van aanpak maken	Blz. 297	
Oefening: Maak je eigen Bucket-list	Blz. 297	
Sessie: Psychologische Flexibiliteit		
Metafoor: Leren dansen	Blz. 316	✓
Metafoor: De auto: een geheel van ondelen	Blz. 317	✓
Oefening: De technieken toepassen	Blz. 318	
Metafoor: Wachten op de perfecte trein	Blz. 321	✓
Oefening: ACT in het dagelijks leven	Blz. 322	
Oefening: De busreis	Blz. 324	✓
Oefening: Als het monster schreeuwt	Blz. 326	
Oefening: Terugvallen in oude gedragspatronen	Blz. 327	
Thuiswerk		
Oefening: Psychologische flexibiliteit	Blz. 329	
Oefening: ACT blijft!	Blz. 330	
Oefening: Mijn toekomstige ik	Blz. 331	