

Een korte, didactische uitleg per zuil

<p>Creatieve hulpeloosheid</p>	<p>Voor je cliënt kun je dit thema 'Controle en vermijding' noemen:</p> <p>'Het leven kan soms knap ingewikkeld zijn. Als we moeilijke dingen denken, voelen en ervaren, dan hebben we vaak de neiging om daar wat tegen te willen doen. We gaan dan proberen om bijvoorbeeld positief te denken, of we gaan moeilijke situaties bewust uit de weg.</p> <p>De vraag is of, en hoe dit werkt. Binnen dit thema gaan we onderzoeken hoe jij met je problemen omgaat, en wat het effect daar van is. Dus: Hoe ga jij om met moeilijke gedachten, gevoelens en omstandigheden?'</p>
<p>Acceptatie</p>	<p>Voor je cliënt is 'Bereidheid' een betere term, maar je kunt ze ook allebei gebruiken:</p> <p>'Bereidheid is het alternatief voor controle en vermijding. Op basis van het besef dat vermijden en bestrijden niet, of zelfs averechts werkt, kun je besluiten iets anders uit te proberen. Dit kun je doen door te oefenen met het bewust en actief toelaten van dingen die je eigenlijk liever niet wilt denken, voelen en ervaren.</p> <p>Dit is een vaardigheid die je kunt trainen. Ben je bereid om een oefening te doen?'</p>
<p>Defusie</p>	<p>De rest van de zuilen kun je gewoon bij hun naam noemen. Defusie leg ik zelf zo uit:</p> <p>'Gedachten kunnen soms heel echt aanvoelen. Als je nu bijvoorbeeld denkt aan het bijten in een citroen (doe maar eens!), dan zal dit ongetwijfeld een sterke smaakreactie geven, klopt? Dat is dus wat taal kan doen!</p> <p>Dit is heel handig, maar kan ook heel vervelend zijn. Want voor je het weet ga je allemaal dingen voelen die er helemaal niet zijn, omdat je je laat leiden door de taal. De oefeningen die we nu gaan doen, zorgen ervoor dat je gedachten weer als gedachten gaat zien, in plaats van hele serieuze dingen waar je van alles bij moet voelen. Zullen we gewoon een oefening doen, zodat je kunt gaan ervaren wat ik bedoel?'</p>

Mindfulness	<p>'Vaak zitten we met ons hoofd in een soort defecte tijdmachine. We zijn dan in gedachten vooral met het verleden bezig, of de toekomst. Hierdoor missen we het contact met het hier en nu.</p> <p>Mindfulness leert je om je focus op wat je allemaal denkt, voelt en ervaart te versterken, waardoor je uit je hoofd kunt stappen, en in het echte leven kunt duiken. Klinkt goed? Oefening doen?'</p>
Het Zelf	<p>'Wat is de relatie die je met jezelf hebt? Hoe denk je over jezelf, en hoe ga je met jezelf om? Ben je je eigen beste vriend, of denk je dat de relatie met jezelf wel wat vriendschappelijker zou mogen zijn? Zullen we eens gaan onderzoeken wat er op dit gebied allemaal mogelijk is?'</p>
Waarden	<p>'Wat vind jij diep van binnen belangrijk in je leven? Is er een verschil tussen wat je moet doen, en wat je eigenlijk zou willen doen? Hoe zou jij je leven willen leiden, en wat zou je doen als alles mogelijk was? Binnen dit thema mag je hardop dromen en onderzoeken wat jouw leven zo waardevol maakt.'</p>
Toegewijd handelen	<p>'Nu duidelijk is waar je met je leven naartoe wilt, kun je bewust gaan kiezen. Ben je bereid om te gaan lopen, mét je angst, en mét je morrende verstand naast je? Hoe wil je dat je leven eruit ziet, als je er straks, vlak voor je dood, op terug kijkt?'</p>
Psychologische flexibiliteit	<p>'Je kunt van het leven leren dat vechten en vermijden kennelijk niet, of zelfs averechts werkt. Je hebt de vaardigheid om bewust te voelen, in plaats van weg te lopen. Dit doe je met je verstand op gezonde afstand, gefocust in het hier en nu, in compassievolle verbinding met jezelf en je waarden. Je loopt naar waar je wilt zijn in je leven, met de reis als bestemming.</p> <p>Hoe ga je dit de komende tijd trainen en verder uitbouwen in je leven?'</p>