

ACT-WERKBLADEN

Ruimte maken voor wat je voelt

Waarden, aandacht en kleine stappen



01 — OPMERKEN WAT ER IS

ACT begint met opmerken: gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties mogen er zijn. Je hoeft ze niet eerst weg te maken om een volgende stap te kiezen.



Probeer dit

- 1 Pauzeer even en adem rustig uit.
- 2 Benoem wat je opmerkt: 'Ik merk de gedachte dat...'
- 3 Noem één gevoel en één plek in je lichaam.
- 4 Vraag jezelf: wat wil ik nu doen, ook als dit gevoel met me meereist?



Mijn gedachte: _____



Mijn gevoel en lichaamssignaal: _____



Een kleine stap die bij mij past: _____

02 — AFSTAND NEMEN VAN GEDACHTEN

Een gedachte is iets wat je geest zegt; het is niet automatisch een feit of een opdracht. Door de gedachte op te merken, ontstaat ruimte om zelf te kiezen.



Oefening: 'Ik heb de gedachte dat...'

- 1 Schrijf een gedachte op die vaak terugkomt.
- 2 Lees haar opnieuw met deze woorden ervoor: 'Ik heb de gedachte dat...'
- 3 Merk op wat er verandert wanneer je de gedachte als gedachte bekijkt.

De gedachte:

'Ik heb de gedachte dat...'

Wat merk ik nu op?

Welke keuze blijft voor mij beschikbaar?

03

— WAT VIND IK BELANGRIJK?

Waarden zijn richtingen die je belangrijk vindt in hoe je wilt leven en met anderen wilt omgaan. Ze zijn geen doelen die je één keer afvinkt.



Onderzoek een levensgebied

Kies één gebied: relaties, werk of studie, gezondheid, vrije tijd, familie of persoonlijke groei.



Hoe wil ik mij in
dit gebied gedragen?



Welke kwaliteit wil
ik laten zien?



Wat houdt mij soms
tegen?

Mijn gekozen gebied: _____

Wat voor mij belangrijk is: _____

Een kleine stap in die richting: _____

04 — KLEINE STAP, WAARDEVOLLE RICHTING

Toegewijd handelen betekent stappen zetten in de richting van wat belangrijk voor je is. De stap hoeft niet groot te zijn; hij moet haalbaar en bewust gekozen zijn.



Mijn plan voor de komende 24 uur



De waarde die ik wil volgen: _____



De kleine actie die ik ga doen: _____



Wanneer en waar doe ik dit? _____



Wat kan mij hinderen? _____



Als dat gebeurt, kan ik: _____



Na afloop: wat merkte ik op? _____

05 – AANDACHT VOOR DIT MOMENT

Aandacht voor het huidige moment betekent bewust opmerken wat er nu gebeurt, van binnen en om je heen. Je hoeft niets te veranderen; je oefent met terugkeren naar dit moment.

Oefening: vijf zintuigen

1

Noem 5 dingen die je ziet

2

Noem 4 dingen die je voelt met je lichaam

3

Noem 3 dingen die je hoort

4

Noem 2 dingen die je ruikt

5

Noem 1 ding dat je proeft of waardeert



Wat viel mij op



Waar richt ik mijn aandacht nu op

06 — RUIMTE MAKEN VOOR EEN GEVOEL

Gevoelens kunnen veranderen wanneer je ze opmerkt zonder er direct tegen te vechten. Ruimte maken betekent niet dat je het gevoel prettig hoeft te vinden.



Oefening: opmerken en beschrijven

- 1 Welk gevoel is er op dit moment
- 2 Waar merk je het in je lichaam
- 3 Beschrijf de sensatie alsof je haar nieuwsgierig onderzoekt
- 4 Adem rustig en geef de sensatie even ruimte
- 5 Kies daarna één kleine, helpende stap



Mijn gevoel en intensiteit (0–10)



Wat merk ik in mijn lichaam



Welke stap kies ik

07 – MIJN AANDACHT TERUGBRENGEN

Je aandacht kan afdwalen. Dat is normaal. Je kunt vriendelijk opmerken waar je gedachten zijn en je aandacht opnieuw richten op wat je aan het doen bent.



Korte aandachtsoefening

- 1 Kies een dagelijkse handeling, zoals thee inschenken
- 2 Merk op wat je handen doen en wat je ziet, hoort en ruikt
- 3 Als je afdwaalt, benoem dat zachtjes: 'afgedwaald'
- 4 Breng je aandacht terug naar de volgende beweging



De handeling die ik koos



Wat merkte ik op



Hoe bracht ik mijn aandacht terug

08 – DE KEUZEPUNTENKAART

Op een keuzepunt kun je merken dat moeilijke gedachten of gevoelens je richting trekken. Je kunt ook kijken welke actie past bij wat jij belangrijk vindt.



Twee richtingen verkennen

- 1 Wat gebeurt er nu
- 2 Welke gedachte of welk gevoel trekt aan mij
- 3 Welke reactie brengt mij weg van wat belangrijk is
- 4 Welke kleine actie brengt mij dichterbij mijn waarde



Wat trekt mij weg



Wat brengt mij dichterbij



Mijn gekozen kleine actie

09 – MIJN WAARDEN IN HET DAGELIJKS LEVEN

Een waarde beschrijft hoe je wilt handelen. Je kunt vandaag al een kleine keuze maken die bij die richting past



Van waarde naar gedrag

- 1 Kies een waarde: zorgzaamheid, moed, nieuwsgierigheid, eerlijkheid of verbinding
- 2 Denk aan één situatie van vandaag waarin deze waarde mee kan spelen
- 3 Bedenk concreet gedrag dat je zelf kunt kiezen
- 4 Kies een stap die klein en haalbaar is



Mijn waarde



De situatie



Gedrag dat daarbij past



Wanneer zet ik deze stap

10

— GEDACHTEN LABELLEN

Je kunt een gedachte opmerken en haar kort benoemen, bijvoorbeeld als een herinnering, voorspelling of oordeel. Zo oefen je met kijken naar je gedachte in plaats van automatisch mee te gaan.



Mijn gedachtenonderzoek

- 1 Welke gedachte vraagt nu mijn aandacht?
- 2 Is dit vooral een herinnering, voorspelling, oordeel of plan?
- 3 Wat gebeurt er wanneer ik de gedachte alleen opmerk?
- 4 Welke actie past bij mijn gekozen waarde?



De gedachte die ik opmerk



Het label dat erbij past



Mijn waardegerichte volgende stap

11

— DE OBSERVERENDE IK

Je gedachten, gevoelens en herinneringen veranderen. Je kunt opmerken dat ze er zijn en tegelijk zien dat jij degene bent die ze waarneemt.



Oefening: ik merk op

- 1 Zeg zachtjes: 'Ik merk de gedachte op dat...'
- 2 Zeg: 'Ik merk het gevoel van...'
- 3 Kijk om je heen en benoem waar je nu bent.
- 4 Wat wil je vanuit dit moment meenemen?



Ik merk de gedachte op dat



Ik merk het gevoel van



Wat ik nu zie en hoor



Wat ik wil meenemen

12

— MIJN GEVOELENSKAART

Gevoelens geven informatie over wat er in je omgaat.
Je hoeft ze niet meteen op te lossen; je kunt ze eerst
herkennen en beschrijven.



Breng je ervaring in kaart

- 1 Kies een woord voor je gevoel.
- 2 Geef de intensiteit een cijfer van 0 tot 10.
- 3 Waar voel je het in je lichaam?
- 4 Welke behoefte of waarde kan hierbij meespelen?



Mijn gevoel



Intensiteit (0–10)



Lichaamssensatie



Wat voor mij belangrijk kan zijn

13

VRIENDELIJKHEID VOOR MEZELF

Een moeilijke ervaring verdient aandacht, geen extra zelfkritiek.
Probeer jezelf toe te spreken zoals je een goede vriend(in) zou aanspreken.



Een vriendelijke reactie oefenen

- 1 Wat is er moeilijk op dit moment?
- 2 Welke strenge woorden zeg ik tegen mezelf?
- 3 Wat zou ik tegen iemand zeggen om wie ik geef?
- 4 Welke vriendelijke, realistische zin wil ik onthouden?



Wat is moeilijk?



Mijn strenge gedachte



Mijn vriendelijke reactie



Welke vriendelijke, realistische zin wil ik onthouden?

14

— EEN DRANG OPMERKEN

Een drang kan sterk voelen en toch veranderen. Je kunt haar opmerken, beschrijven en tijd nemen voordat je beslist wat je doet.



Pauzeer en kies bewust

- 1 Welke drang merk ik op?
- 2 Wat voel ik in mijn lichaam?
- 3 Adem rustig en volg de sensatie zonder haar te hoeven wegduwen.
- 4 Welke keuze past bij mijn waarden en situatie?



De drang



Wat ik lichamelijk merk



Mijn bewuste keuze



15

– MIJN PERSOONLIJKE RUIMTE

Je kunt opmerken wat je nodig hebt en dit op een duidelijke, respectvolle manier aangeven. Grenzen helpen je handelen in lijn met wat voor jou belangrijk is.

Oefen met een ik-boodschap

- 1 Beschrijf kort de situatie zonder oordeel.
- 2 Benoem wat je merkt of nodig hebt.
- 3 Zeg duidelijk wat je vraagt of kiest.
- 4 Kies een formulering die past bij jouw waarden.



De situatie



Wat ik nodig heb



Wat ik wil zeggen



Mijn grens of verzoek

16

— ALS HET MOEILIJK WORDT

Obstakels horen soms bij verandering. Je kunt vooraf bedenken hoe je wilt reageren wanneer een bekende hindernis opduikt.



Mijn als-dan-plan

- 1 Welke waarde wil ik volgen?
- 2 Welke kleine actie past daarbij?
- 3 Welk obstakel kan verschijnen?
- 4 Als dat gebeurt, welke haalbare stap kan ik dan kiezen?



Mijn waarde en actie



Mogelijk obstakel



Als ... dan ...



Wie of wat kan mij steunen?

18

— NIEUWSGIERIG NAAR MIJN ERVARING

Nieuwsgierigheid helpt je details op te merken zonder meteen te beoordelen. Onderzoek één moment stap voor stap.



Kijk, beschrijf, kies

- 1 Wat gebeurde er feitelijk?
- 2 Welke gedachten en gevoelens merkte je op?
- 3 Wat deed je vervolgens?
- 4 Welke keuze zou je de volgende keer willen onderzoeken?



De situatie



Wat ik opmerkte



Mijn reactie



Een mogelijke volgende keuze

— MIJN KLEINE COMMITMENT

Een commitment is een bewuste afspraak met jezelf om een haalbare actie te proberen. Je kunt leren van wat er gebeurt, ook als het anders loopt dan gepland.



Maak je plan concreet

- 1 Kies een actie die bij een waarde past.
- 2 Maak de actie klein en duidelijk.
- 3 Kies een moment en plek.
- 4 Bedenk hoe je jezelf eraan herinnert.



Mijn actie



Dag en tijd



Plek



Mijn herinnering



Wat wil ik achteraf opmerken?

19

— MIJN INNERLIJKE KOMPAS

Je innerlijke kompas bestaat uit waarden die richting geven aan je keuzes. Verschillende waarden kunnen tegelijk belangrijk zijn.



Kies wat richting geeft

- 1 Kies drie waarden die nu belangrijk voor je zijn.
- 2 Geef elke waarde een cijfer van 1 tot 5 voor aandacht deze week.
- 3 Waar wil je iets meer ruimte voor maken?
- 4 Kies één kleine stap.



Mijn drie waarden



Waarde die aandacht vraagt



Mijn kleine stap

— EEN HINDERNIS MET RUIMTE BEKIJKEN

Soms staat een gedachte of gevoel tussen jou en een belangrijke actie. Je kunt de hindernis meenemen en toch onderzoeken welke stap mogelijk is.



Maak ruimte en kies

- 1 Welke actie vind ik belangrijk?
- 2 Welke gedachte of welk gevoel maakt haar lastig?
- 3 Wat gebeurt er als ik de hindernis even opmerk zonder ermee te vechten?
- 4 Welke kleinere stap is nog mogelijk?



Mijn belangrijke actie



De hindernis die ik opmerk



Een kleinere mogelijke stap

21

— VERBINDING ALS WAARDE

Verbinding kan zichtbaar worden in kleine handelingen: luisteren, aandacht geven of eerlijk contact zoeken. Kies gedrag dat bij jou en de situatie past.



Een stap naar verbinding

- 1 Met wie wil ik meer verbinding ervaren?
- 2 Hoe wil ik mij in dit contact gedragen?
- 3 Wat kan ik aandachtig doen of zeggen?
- 4 Welke kleine stap zet ik, met respect voor mijn grenzen?



De relatie of het contact



Hoe ik wil handelen



Mijn kleine stap

22

— MIJN KEUZE PUNT IN BEELD

Gebruik deze kaart om een situatie, je innerlijke ervaring en mogelijke acties overzichtelijk te maken. Er is ruimte om meer dan één keuze te onderzoeken.



Vul de vier vakken in

1

De situatie die speelt



2

Wat ik vanbinnen opmerk



3

Een reactie die mij wegtrekt



4

Een actie die mij richting mijn waarde brengt



23

— ZELFZORG IN MIJN DAG

Zelfzorg kan bestaan uit kleine keuzes die aansluiten bij wat jij nodig hebt en belangrijk vindt. Kies iets haalbaars voor vandaag.



Mijn zorgzame keuze

- 1 Wat vraagt vandaag om aandacht?
- 2 Welke kleine vorm van zorg past daarbij?
- 3 Wanneer kan ik die ruimte maken?
- 4 Wat kan mij helpen om het haalbaar te houden?



Wat ik opmerk



Mijn zorgzame actie



Wanneer ik die kies



Wat mij kan helpen

24

— TERUGKIJKEN ZONDER OORDEEL

Terugkijken kan je helpen leren. Je hoeft jezelf niet te beoordelen; onderzoek wat je opmerkte, wat je probeerde en wat je volgende stap kan zijn.



Mijn korte weekreflectie

- 1 Wanneer handelde ik in lijn met een waarde?
- 2 Wat was lastig en wat merkte ik op?
- 3 Welke stap wil ik blijven oefenen?
- 4 Wat wil ik volgende week proberen?



Een moment dat ertoe deed



Wat ik leerde



Mijn volgende oefenstap

25

— MIJN PERSOONLIJKE ACT-KAART

Gebruik deze kaart wanneer je even wilt stilstaan. Merk op wat er is, herinner jezelf aan wat belangrijk is en kies een haalbare volgende stap.



Mijn korte keuzehulp

- 1 Wat merk ik nu op in mijn gedachten, gevoelens of lichaam?
- 2 Kan ik dit even ruimte geven zonder het eerst te hoeven oplossen?
- 3 Welke waarde wil ik in deze situatie volgen?
- 4 Wat is één kleine stap die ik nu kan kiezen?



Wat ik opmerk



Mijn waarde



Mijn volgende stap

REFLECTIE

Je hebt verschillende manieren verkend om ervaringen op te merken en keuzes te maken die passen bij wat belangrijk voor je is. Neem mee wat voor jou bruikbaar is.



Terugkijken en vooruitkijken

- 1 Welke oefening hielp mij om iets op te merken?
- 2 Wat wil ik blijven oefenen?
- 3 Welke waarde wil ik meenemen in mijn volgende stap?



Wat ik meeneem



Wat ik wil blijven oefenen



Mijn volgende kleine stap
