

Werkblad: veerkracht en ACT – Inspiratie uit boeken

Waarom dit werkblad?

Lezen kan een krachtig hulpmiddel zijn in herstel en persoonlijke groei. De volgende boeken gaan over veerkracht en sluiten mooi aan bij de principes van Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Dit werkblad helpt je reflecteren op hoe deze boeken jou kunnen ondersteunen in jouw proces.

1. "De keuze" – Edith Eger

Kernboodschap: Je hebt altijd een keuze hoe je met moeilijke ervaringen omgaat.

Reflectievragen:

- Welke situatie in jouw leven vraagt nu om een bewuste keuze?
- Hoe kun je accepteren wat je niet kunt veranderen en focussen op wat wél kan?

ACT-link: Acceptatie en toegewijd handelen.

2. "Het onverwoestbare kind" – Boris Cyrulnik

Kernboodschap: Trauma's hoeven je leven niet te bepalen; je kunt betekenis vinden in je ervaringen.

Reflectievragen:

- Welke moeilijke ervaring heeft jou uiteindelijk sterker gemaakt?
- Hoe kun je een nieuw verhaal schrijven over je eigen veerkracht?

ACT-link: Zelf-als-context en psychologische flexibiliteit.

3. "De kracht van kwetsbaarheid" – Brené Brown

Kernboodschap: Kwetsbaarheid is geen zwakte, maar een bron van kracht en verbinding.

Reflectievragen:

- In welke situatie zou je jezelf meer mogen laten zien, zonder maskers?
- Wat houdt je tegen om kwetsbaar te zijn en hoe kun je dit omarmen?

ACT-link: Openstaan voor ervaringen en mindful aanwezig zijn.

4. "Op zoek naar betekenis" – Viktor Frankl

Kernboodschap: Wie een 'waarom' heeft om voor te leven, kan bijna elk 'hoe' verdragen.

Reflectievragen:

- Wat zijn jouw diepste waarden die je richting geven?
- Hoe kun je, ondanks tegenslagen, leven naar wat echt belangrijk voor je is?

ACT-link: Waarden en toegewijd handelen.

5. "Ongetemd leven" – Glennon Doyle

Kernboodschap: Je mag losbreken van wat anderen van je verwachten en je eigen pad volgen.

Reflectievragen:

- Op welke gebieden in je leven leef je nog naar de verwachtingen van anderen?
- Wat zou je doen als je volledig trouw was aan jezelf?

ACT-link: Zelf-als-context en toegewijd handelen.

Actieplan: Hoe ga jij aan de slag?

1. Kies één boek dat je aanspreekt en plan een moment om te beginnen met lezen.
2. Houd een dagboek bij met inzichten en hoe deze aansluiten bij jouw proces.
3. Experimenteer met ACT-oefeningen op basis van de thema's uit het boek.
4. Bespreek je inzichten met een coach, therapeut of een vertrouwd persoon.

Welke eerste stap neem jij vandaag?