

ACT Werkblad: de kracht van vergeving

Stap 1: Bewustwording van je pijn

Neem een moment om stil te staan bij een situatie of persoon die je moeilijk kunt vergeven. Beschrijf kort wat er is gebeurd en welke gevoelens dit bij je oproept.

Wat is er gebeurd?

...

Welke gevoelens ervaar je? (bijv. boosheid, verdriet, teleurstelling, angst)

...

Stap 2: Onderzoeken van je gedachten

Welke gedachten blijven steeds terugkomen over deze situatie? Schrijf ze op.

...

Zijn deze gedachten behulpzaam voor je welzijn? Zijn ze in lijn met hoe je wilt leven?

...

Stap 3: Wat is belangrijk voor jou?

Welke waarden zijn voor jou belangrijk als het gaat om relaties, compassie en persoonlijke groei?

Voorbeelden van waarden: vrijheid, verbinding, rust, respect, liefde, vergeving

Mijn kernwaarden:

...

Hoe zou vergeving eruitzien als het in lijn is met je waarden?

...

Stap 4: Acceptatie van je gevoelens

Kun je ruimte maken voor de gevoelens die bij deze situatie horen? Probeer niet te vechten tegen je emoties, maar erken ze. Gebruik de volgende zinnen:

- "Ik merk op dat ik ... voel en dat is oké."
- "Deze gevoelens zijn er, maar ze bepalen niet mijn keuzes."

Schrijf hier je eigen acceptatie-zin op:

...

Stap 5: Kleine stappen naar loslaten

Welke kleine actie kun je nemen om jezelf meer vrijheid te geven? Dit hoeft niet meteen volledige vergeving te zijn, maar kan een kleine beweging zijn in de richting van rust en loslaten.

Voorbeelden:

- Een brief schrijven (maar niet versturen)
- Een mindful oefening doen rondom compassie
- Een gesprek aangaan met een vertrouwd persoon over je gevoelens
- Bewust ademhalen en spanning loslaten

Mijn eerste kleine stap:

...

Stap 6: Oefenen met vergevingsgerichte compassie

Sluit je ogen en herhaal in gedachten (of hardop) de volgende zinnen:

- "Ik kies ervoor om los te laten wat mij belemmert."
- "Ik verdien innerlijke rust en vrijheid."
- "Ik geef mezelf toestemming om verder te gaan."

Welke van deze zinnen spreekt je het meeste aan? Of formuleer je eigen vergevingsmantra:

...

Reflectie: Wat neem je mee?

Wat heb je ontdekt over jezelf en je proces van vergeving?

...

Wil je hier verder mee oefenen? Hoe kun je dit toepassen in je dagelijks leven?

...

Onthoud: Vergeving is geen eenmalige beslissing, maar een proces. Je hoeft het niet perfect te doen. Elke stap die je zet in de richting van jouw waarden is waardevol!