

10 creatieve hopeloosheid oefeningen

1. Wat heb je al geprobeerd?

Maak een lijst van alles wat je hebt gedaan om je problemen op te lossen of pijn te vermijden. Schrijf ernaast of deze strategieën hebben gewerkt op de lange termijn.

2. De controleparadox

Denk aan een situatie waarin je heel hard probeerde controle te krijgen over je gevoelens. Wat gebeurde er? Hoeveel controle had je echt? Wat kostte het je?

3. Schrijf een dankbrief aan je strijd

Schrijf een brief aan je worsteling of strijd, waarin je erkent hoe deze je heeft geprobeerd te helpen. Bespreek ook wat de gevolgen zijn geweest en waarom je een andere weg wilt inslaan.

4. De modderpoel

Stel je voor dat je vastzit in een modderpoel en je worstelt om eruit te komen. Hoe harder je vecht, hoe meer je vast komt te zitten. Wat zou er gebeuren als je stopt met worstelen?

5. De illusie van controle

Kies een moeilijke emotie en vraag jezelf af: *"Wat heb ik gedaan om dit gevoel te vermijden of te controleren?"* Reflecteer op wat deze pogingen je hebben opgeleverd.

6. De twee wegen

Teken twee wegen: één pad is de controleweg (alle strategieën die je gebruikt om pijn te vermijden) en het andere pad is het acceptatie-pad. Welke route kies je en waarom?

7. De doorn in je vinger

Visualiseer een doorn in je vinger. Hoeveel moeite zou je doen om de pijn te vermijden? Hoe verandert je leven als je probeert om de pijn te controleren in plaats van ermee te leren leven?

8. Kosten-baten analyse

Maak een tabel met twee kolommen: "Wat kost het me?" en "Wat levert het me op?" Schrijf op wat je pogingen tot controle of vermindering je hebben gekost en opgeleverd.

9. Wat als je joslaat?

Vraag jezelf af: *"Wat zou ik doen als ik niet meer hoefde te vechten tegen mijn pijn of angst?"* Noteer de mogelijkheden die voor je opkomen.

10. Creëer een nieuwe relatie met pijn

Schrijf een metafoor over je relatie met pijn. Bijvoorbeeld: *"Mijn pijn is als een zware koffer die ik overal mee naartoe sleep."* Hoe kun je die koffer anders dragen?