

# Van strijd naar acceptatie en actie

## Instructies

Dit werkblad helpt je om te herkennen waar je vastzit in strijd met je gedachten en gevoelens en hoe je tóch kunt handelen in lijn met wat voor jou belangrijk is. Vul het in op een moment dat je merkt dat je worstelt met iets in je leven. Meer informatie over dit onderwerp in de blog: [de paradox van veranderen](#).

### 1. Wat is de ‘modder’ waar je in zit?

Beschrijf kort een situatie waarin je vastzit. Dit kan een gedachte, gevoel of emotie zijn die je tegenhoudt om iets te doen wat je belangrijk vindt.

 *Bijvoorbeeld:* "Ik wil een presentatie geven, maar ik ben bang om fouten te maken."

 Situatie waarin ik vastzit:

---

---


---

### 2. Wat zegt jouw innerlijke kritische stem?

Welke gedachten of overtuigingen komen in je op in deze situatie? Schrijf ze hieronder op.

 *Bijvoorbeeld:*

- "Ik ben niet goed genoeg."
- "Straks lachen ze me uit."
- "Ik moet eerst zeker weten dat het perfect is."

 Mijn gedachten en overtuigingen:


---

---

---

### 3. Wat voel je?

Welke emoties of lichamelijke sensaties ervaar je bij deze gedachten?

 *Bijvoorbeeld:*

- Mijn hart gaat sneller kloppen.
- Mijn maag voelt gespannen.
- Ik voel onzekerheid en schaamte.

 Mijn gevoelens en lichamelijke sensaties:


---

---


---

#### 4. Wat als je niet zou vechten?

Wat als je deze gevoelens en gedachten niet hoefde te veranderen, maar ze gewoon kon laten zijn? Wat zou je dan doen?

 *Bijvoorbeeld:*

- "Ik zou de presentatie tóch geven, ook al ben ik nerveus."
- "Ik zou iets nieuws proberen, zelfs als het spannend is."

 Als ik niet hoefde te vechten tegen mijn gevoelens, zou ik:


---

---


---

#### 5. Jouw eerste actiestap

Wat is één kleine stap die je vandaag kunt zetten in de richting die voor jou belangrijk is? Kies een actie die haalbaar is, zelfs als je nog steeds de 'modder' voelt.

 *Bijvoorbeeld:*


- "Ik bereid één dia van mijn presentatie voor."
- "Ik stuur een mailtje om me op te geven voor een activiteit die ik spannend vind."

 Mijn eerste kleine stap:

---

---

---

 **Tip:** plak dit werkblad ergens waar je het kunt zien. Herinner jezelf eraan dat je niet hoeft te wachten tot je gevoelens of gedachten veranderen om actie te ondernemen. Jij bent de chauffeur van je bus!