

Oefeningen die je vooruithelpen

Keuzepunt: doorbreek automatische patronen de 4 V's

Soms reageer je automatisch op situaties, zonder er echt bij stil te staan. Dit kan ervoor zorgen dat je steeds in dezelfde patronen blijft hangen. De volgende vier stappen (4 V's) helpen je om bewust te kiezen hoe je wilt reageren, in plaats van automatisch te handelen. Door deze stappen steeds opnieuw te oefenen, word je beter in het doorbreken van automatische patronen en het maken van keuzes die écht bij je passen.

• **Vertraag – Stap uit de automatische piloot**

- Stop even met wat je doet.
- Haal diep adem.
- Merk op dat je in een automatische reactie zit.

Oefening: 5-seconden-pauze

Neem een korte pauze, adem diep in en uit, en stel jezelf de vraag: Wat gebeurt er nu eigenlijk met mij?

• **Voel – Wat ervaar je in je lichaam?**

- Breng je aandacht naar je lichaam.
- Merk op wat je voelt, zonder het meteen een label te geven (zoals spanning, warmte, druk).
- Later kun je kijken welke emotie hierbij hoort.

Oefening: bodyscan in 30 seconden

Scan je lichaam van top tot teen en benoem in gedachten wat je opmerkt, bijvoorbeeld: "Ik voel druk op mijn borst," of "Mijn schouders zijn gespannen."

• **Verbind – Met je lichaam, het nu en je waarden**

- Kijk om je heen: waar ben je, wat zie, hoor en voel je?
- Voel je voeten op de grond en je ademhaling in je lichaam.
- Denk na over wat je echt belangrijk vindt. Past wat je doet bij jouw waarden?

Oefening: 5-4-3-2-1

Noem 5 dingen die je ziet.

Noem 4 dingen die je hoort.

Noem 3 dingen die je voelt (zoals kleding op je huid of je voeten op de grond).

Noem 2 dingen die je ruikt of proeft.

Noem 1 waarde die je belangrijk vindt op dit moment.

• **Vervolg – Welke stap kies jij?**

- Wat wil je nu doen, los van belemmerende gedachten of gevoelens?
- Kies bewust voor een actie die past bij jouw waarden.
- Gebruik 'en' in plaats van 'maar'.

Oefening: de en-en-zin

Vul de volgende zin aan: "Ik voel/vermoed/denk dat _____, en toch kies ik ervoor om _____."

Bijvoorbeeld: "Ik voel spanning, en toch kies ik ervoor om dit gesprek aan te gaan."