



GEWOON JEZELF
LEREN ZIJN
Werkboek



Dankbaarheid



INFORMATIE: Dankbaarheid is de grootste oefening die we kunnen beoefenen in het leven waardoor wij meer vrede en ontspanning gaan ervaren. Het helpt ons om allerlei beproevingen te weerstaan.





Dankbaarheid en loslaten

INSTRUCTIE: Beantwoord onderstaande vragen.

HOE WORD JIJ BEPROEFD OP JE ROEPING(EN)?

WAT KUN JIJ NOG AAN GOD OVERGEVEN EN LOSLATEN IN JE LEVEN?

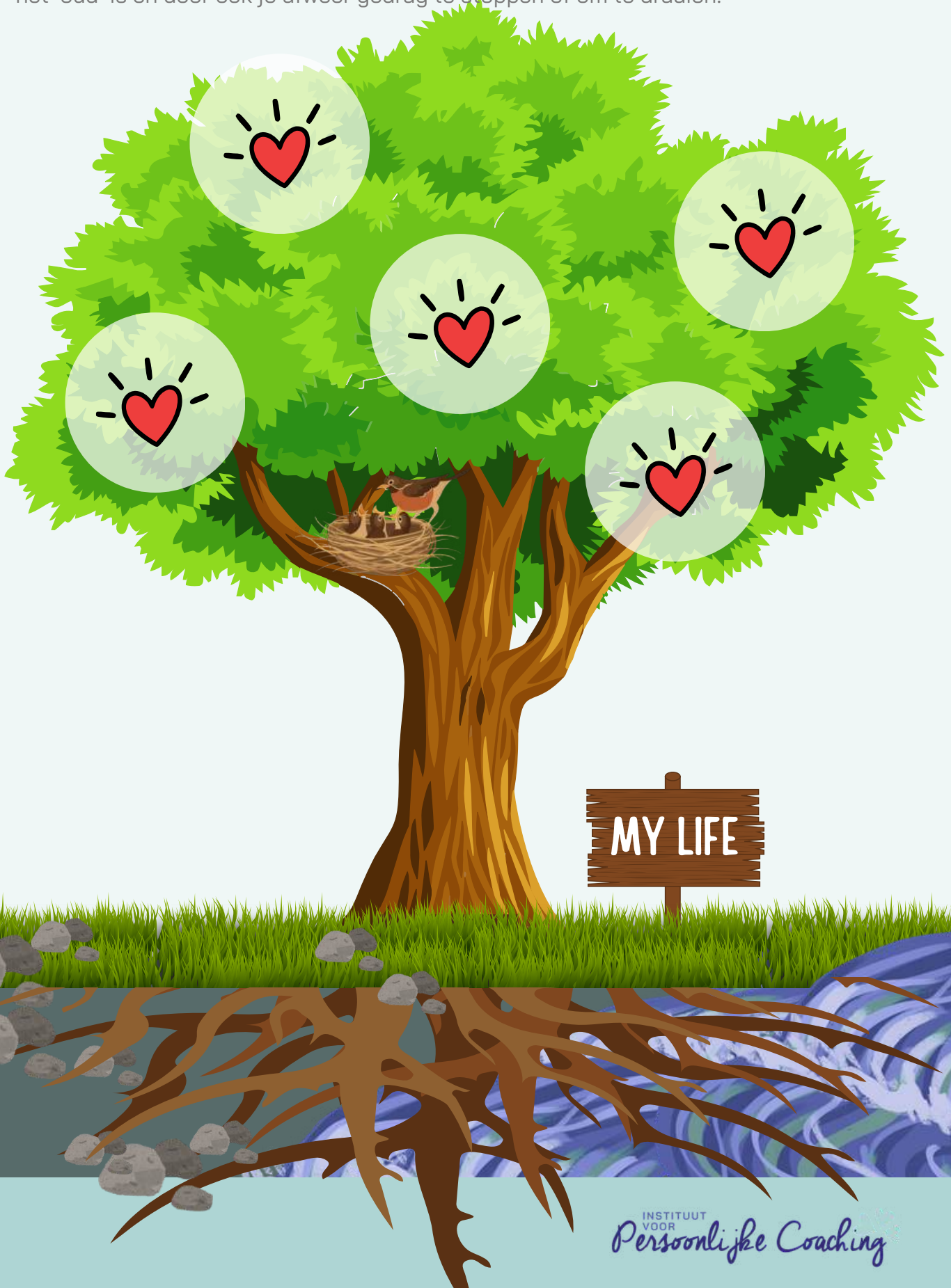
DURF JIJ OPRECHT TE BIDDEN: HEER UW WIL GESCHIEDDE?

WELK LIJDEN, WELKE TEGENSLAGEN, WELKE MOEILIKHEDEN KEN JIJ IN JOUW LEVEN? STAAT GOD OOK AAN HET ROER VAN JOUW LEVEN IN DEZE OMSTANDIGHEDEN?

Emoties opruimen



INFORMATIE: De eerste stap naar heling en het doorbreken van onze patronen is het verwerken van onze emoties. We ruimen de troep uit ons verleden op. Blijf buiten de wasmachine en ga er niet bij in zitten en surf dus op je emoties door te beseffen dat het 'oud' is en door ook je afweer gedrag te stoppen of om te draaien.





Bewust worden

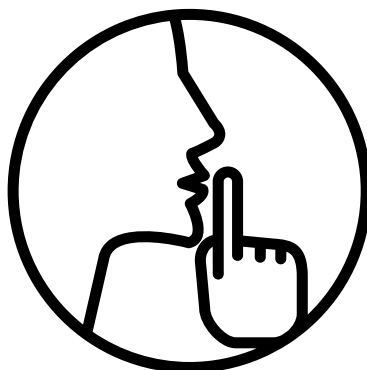
INSTRUCTIE: Beantwoord onderstaande vragen. Haal antwoorden ook uit de eerder gemaakte bladen.

WAT ZIJN JOUW TRIGGERS (NOEM DE MEEST VOORKOMENDE)

WELKE AFWEER KEN JIJ DIE VAAK TERUGKOMT?

HOE STOP JIJ JOUW AFWEER OF DRAAI JIJ DIE OM?

WEES STIL

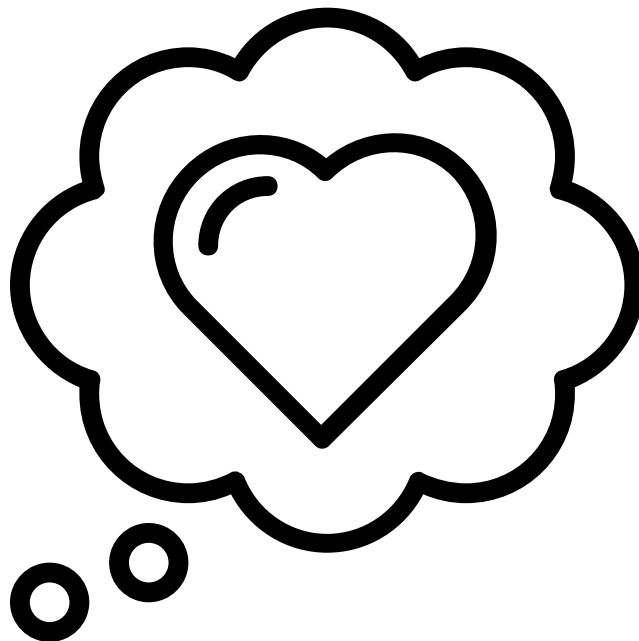




Aanvaarden

INSTRUCTIE: Beantwoord onderstaande vragen. Haal antwoorden ook uit de eerder gemaakte bladen.

WELKE EMOTIES WORDEN BIJ JOU VAAK GETRIGGERD?



WELKE GEBEURTENISSEN UIT JOUW VERLEDEN KOMEN BIJ HET VOELEN NOG BOVEN (DIE NIEUW VOOR JE ZIJN)?



Benutten

INSTRUCTIE: Beantwoord onderstaande vragen. Haal antwoorden ook uit de eerder gemaakte bladen.



LAAT DE GOLF VAN EMOTIES JE OVERSPOELEN

Empty light blue rectangular box for writing answers.

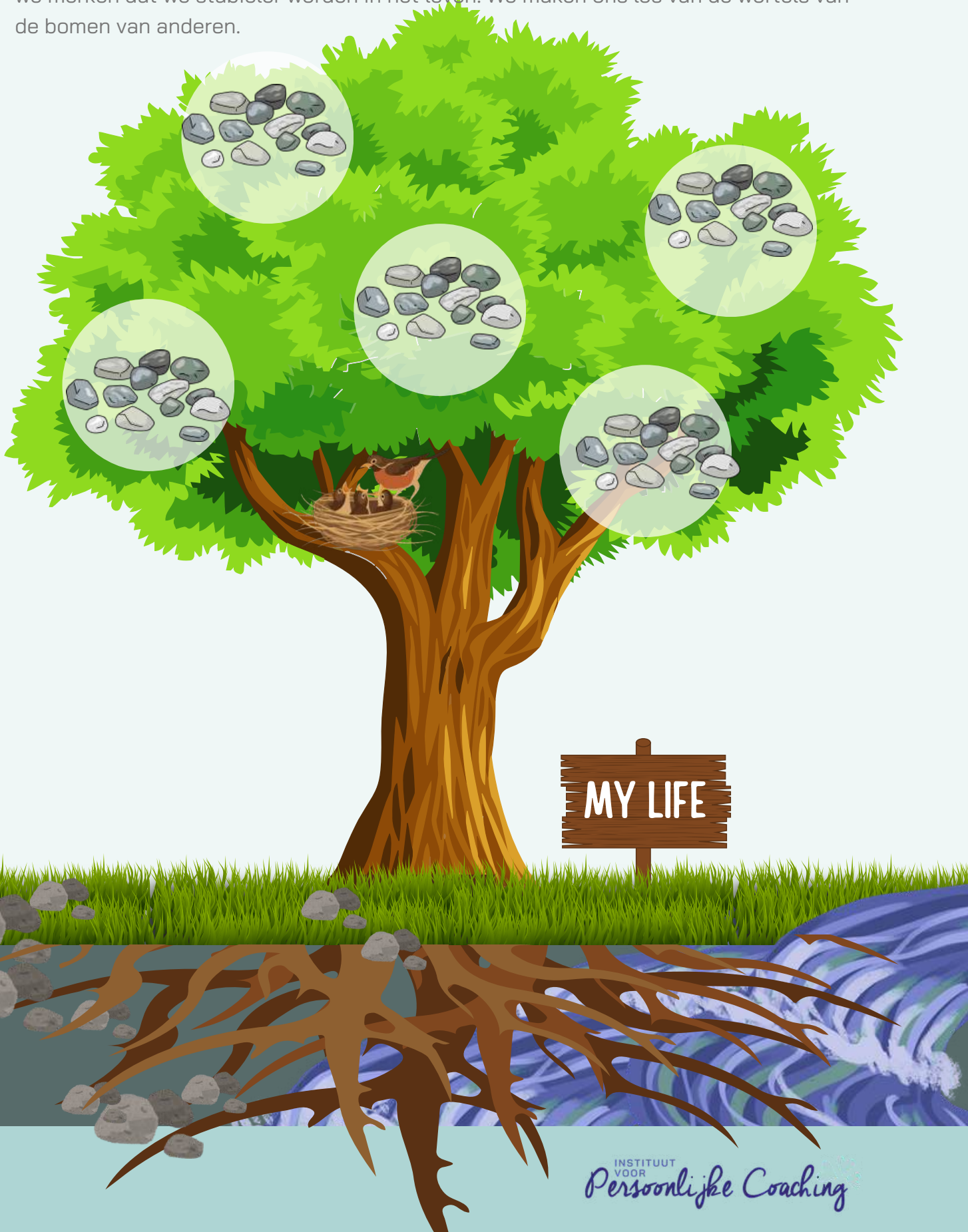
VERGTOOT JE EMOTIE EN VRAAG JEZELF AF WAT HET JOU WIL VERTELLEN

Large empty light blue rectangular box for writing answers.

Anderen loslaten



INFORMATIE: We denken dat anderen onze behoeften moeten vervullen, maar als ze dat doen zakt het steeds weer weg en moeten we het opnieuw krijgen. Wij zullen zelf, samen met God, een bodem moeten leggen onder de rotsbodem vol gaten. Dan gaan we merken dat we stabiel worden in het leven. We maken ons los van de wortels van de bomen van anderen.





Losmaken

INSTRUCTIE: Beantwoord onderstaande vragen.

WELKE BEHOEFTE KOMEN VAAK TERUG IN JOUW LEVEN?

HOE HAD JIJ HET GRAAG GEWILD DAT BELANGRIJKE VOLWASSENEN VROEGER DEZE BEHOEFTE HADDEN VERVULD?

OP WELKE MANIER ZOU JIJ DATGENE WAT JE VROEGER VERLANGDE TE KRIJGEN NU ZELF AAN JEZELF KUNNEN GEVEN? WEES CREATIEF! NAAR JEZELF LUISTEREN KAN DOOR EEN DAGBOEK TE SCHRIJVEN, MAAR OOK DOOR TE MIJMEREN ONDER DE DOUCHE OF DOOR ... ALLES WAT JE MAAR KUNT BEDENKEN!



Zelfzorg uitdaging

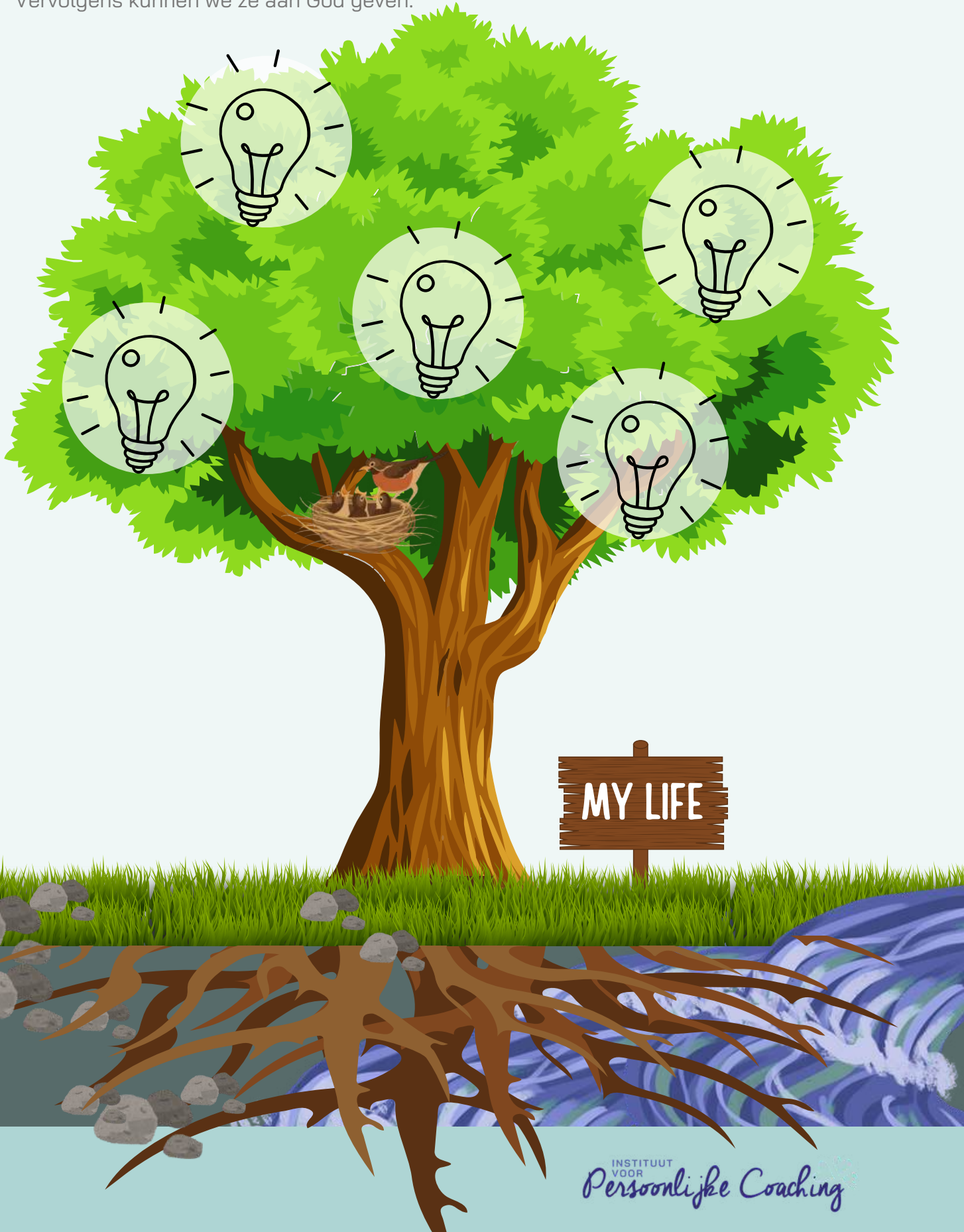
INSTRUCTIE: Kruis af welke zelfzorg activiteit je in een maand hebt gedaan en kijk of je daarin elke maand een beetje beter en meer voor jezelf kunt zorgen.

Maand			Jaar	
10 minuten wandelen	5 minuten diep ademen	Een glas water drinken	Rustig rekken en strekken	Naar favoriet lied luisteren
5 minuten strekken	Gezonde snack nemen	10 minuten in stilte bij God	Vriend of familie bellen	Power nap nemen
Snelle avond opruimsessie	Grappige video kijken	Paar pagina's lezen in een boek	Korte en snelle workout	Een kopje thee nemen
Een nieuw recept proberen	5 minuten in een dagboek schrijven	Iets vriendelijks voor iemand doen	Een bad of douche nemen	1 uur lang geen technologie
Zonsopkomst of -ondergang zien	Een klein DIY project doen	Proclameer een Bijbeltekst	Dans op je favoriete muziek	Reflecteer over je dag voor het slapen
Notities			Doel	

Gedachten doorbreken



INFORMATIE: Na stap 1 Emoties verwerken en stap 2 Anderen loslaten is nu stap 3 aan de beurt. Het loslaten van onze gedachten. De doorbraak in onze overtuigingen zit in het licht dat mag gaan schijnen op al die gedachten die we zijn gaan geloven. Vervolgens kunnen we ze aan God geven.





Ik denk...

INSTRUCTIE: Beantwoord onderstaande vragen. Haal antwoorden ook uit de eerder gemaakte bladen.

WELKE POSITIEVE GEDACHTEN HEB JIJ?

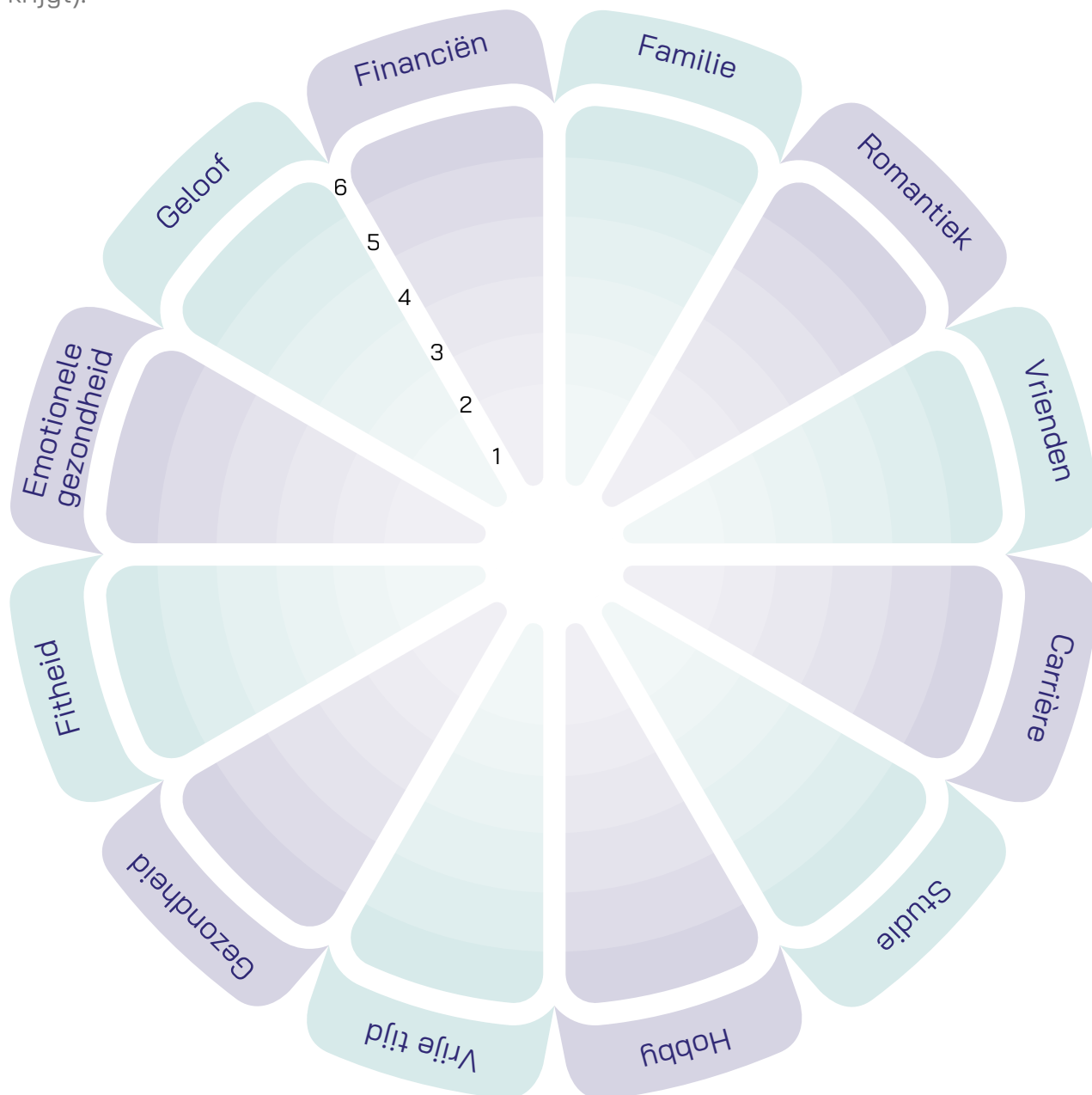
WELKE NEGATIEVE GEDACHTEN HEB JIJ?

WAT ZIJN VAN BOVENSTAANDE GEDACHTEN EIGENLIJK LEUGENS?



Commitment

INSTRUCTIE: Zet een kruisje op de plek die past bij de mate waarin jij een gebied heel belangrijk vindt en daar al veel binnen 'doet'. Geef prioriteit aan de gebieden waar jij een 6 hebt ingevuld, maar houd ook in de gaten dat er een mate van evenwicht blijft (niet de ene 0 en de ander 6, maar dat in je leven uiteindelijk elk gebied een 4, 5 of 6 krijgt).

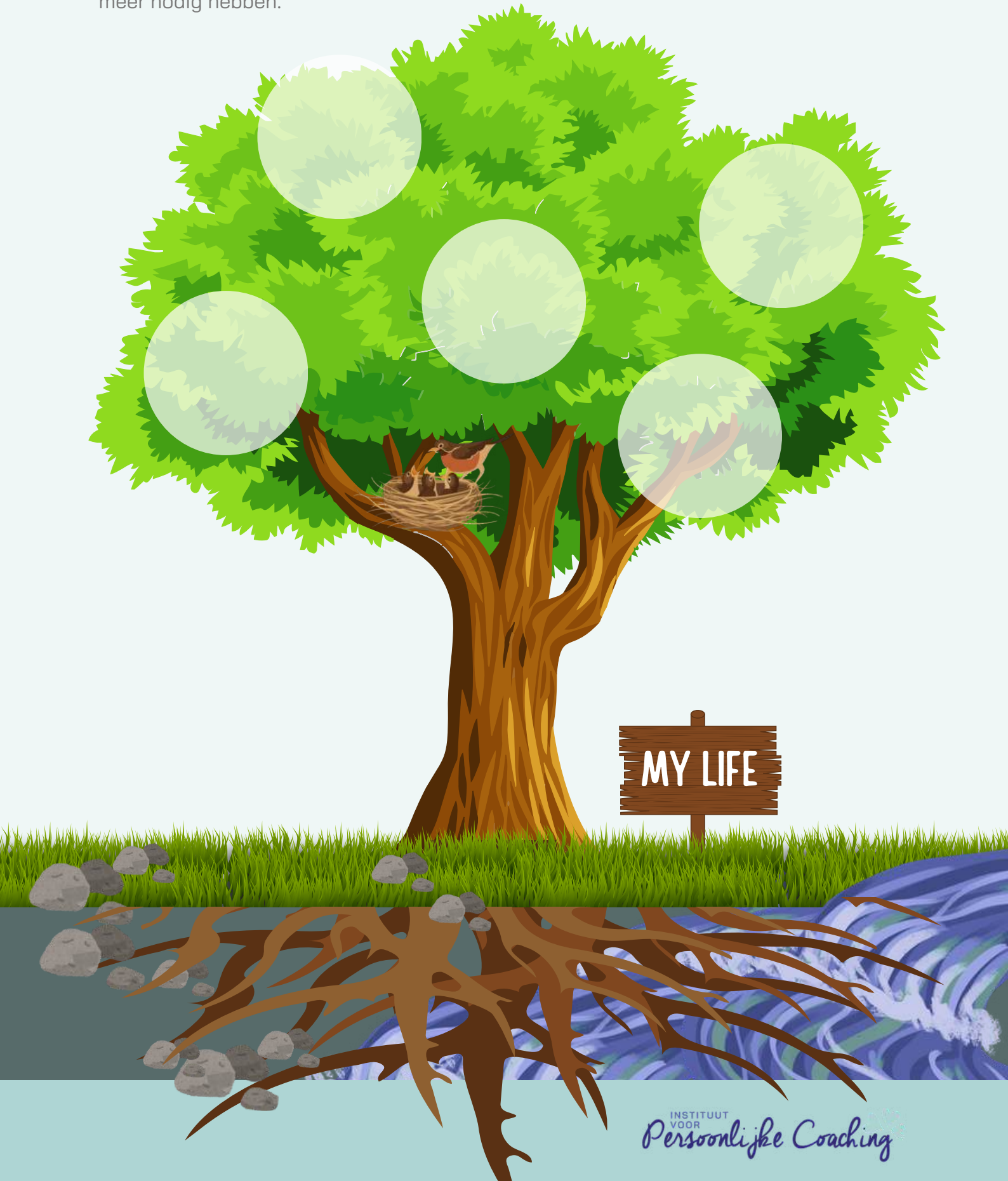


WELKE ACTIVITEITEN GA IK IN DE GEBIEDEN MET EEN 6 DOEN?

Patroon doorbreken



INFORMATIE: Onze patronen doorbreken we door onze maskers af te zetten. Eerst ons dieperliggend negatieve zelfbeeld loslaten, zodat we onze valkuil als masker niet meer nodig hebben. En vervolgens onze valkuil loslaten, zodat we ons voorste masker niet meer nodig hebben.





Dieperliggend negatief zelfbeeld

INSTRUCTIE: Vul onderstaande opdracht in met jouw 'allergie' uit het kernkwadrant.

Je bént het niet, je dóet het...

VOORBEELD: Ik DOE dom en soms moet ik dan sorry zeggen.

VOORBEELD: Ik doe onzichtbaar en ik hoef daar geen sorry voor te zeggen.

IK DOE (ZET ERACHTER OF JE DAAR SOMS 'SORRY' VOOR MOET ZEGGEN):

IK KAN OP DE VOLGENDE MANIER EEN BEETJE DE SPOT MET MEZELF DRIJVEN EN OM MIJZELF LACHEN (WAT HELPT OM HET DIEPERLIGGENDE ZELFBEELD LOS TE LATEN):

IK LEER VAN MENSEN WAAR IK ME AAN IRRITEER HET VOLGENDE:



Voorliggend negatief zelfbeeld

INSTRUCTIE: Vul onderstaande opdracht in met je valkuilen. Ook dat b en je niet per definitie, maar d oe je.

VOORBEELD: Ik doe perfectionistisch (in de hoop erkenning te krijgen) en dat is een edelsteen van zorgvuldigheid.

IK DOE... (NOTEER ERACHTER WELKE KWALITEIT ERBIJ HOORT)

INSTRUCTIE: Vul onderstaande opdracht in met je valkuilen.

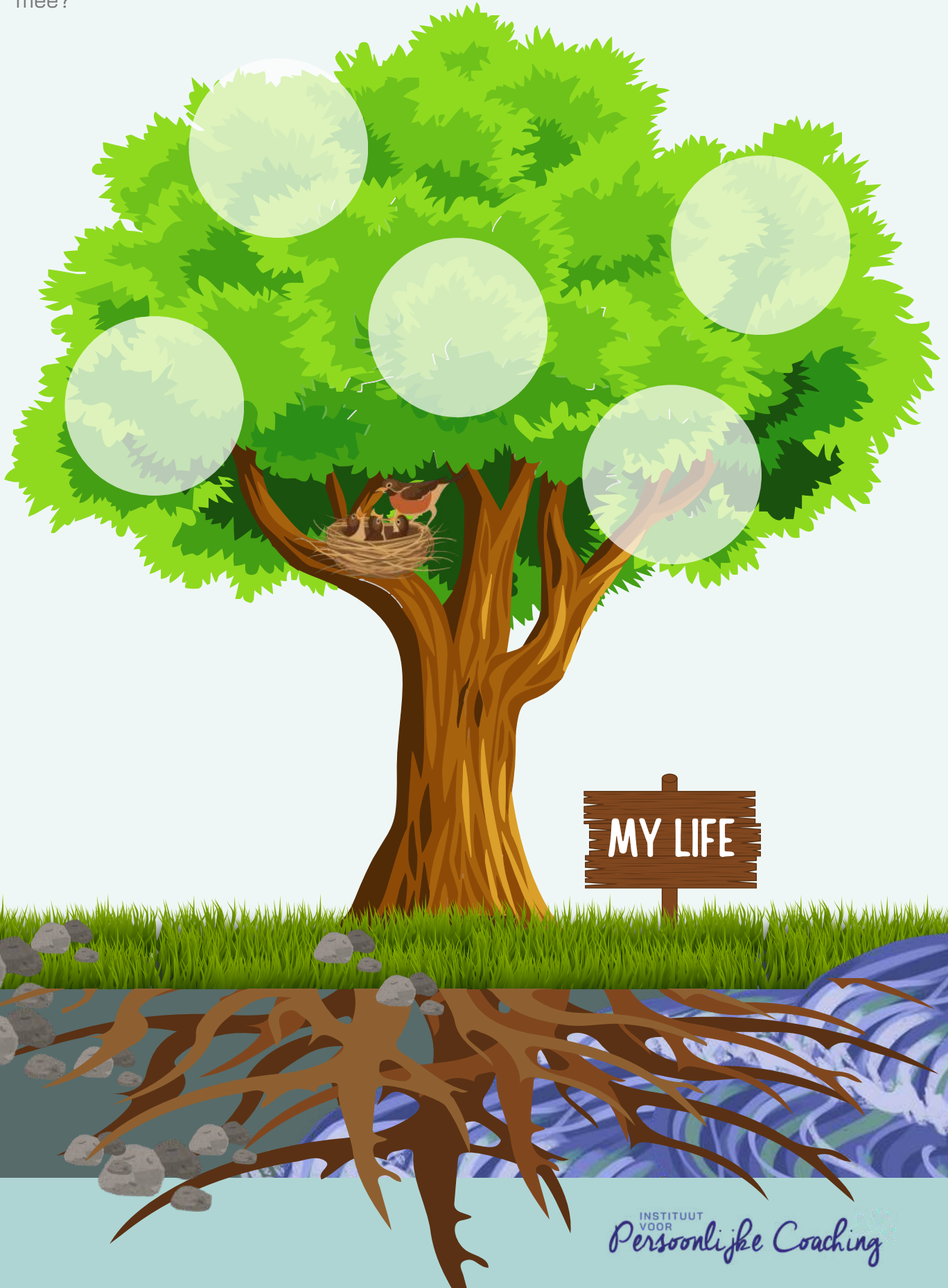
VOORBEELD: Mijn uitdaging is ontspannen (bij perfectionisme) en ik ga daarom elke dag een paar taken van mijn to-do list schrappen of vooraf besluiten wat van die to-do 80% is en ik ga daar dan mee tevreden zijn (en niet meer doen dan dat).

MIJN UITDAGING IS... EN IK GA DAAR OP DE VOLGENDE MANIER UITVOERING AAN GEVEN:

Gods inspiratie



INFORMATIE: Als afsluitend deel wil ik je nog iets meegeven over Gods inspiratie. Wat krijg je nu aan voeding binnen als je aan de Bron van levend water staat en je helder water binnenkrijgt of heldere waterdamp (Geest)? En wat kun je daar praktisch zelf nog mee?

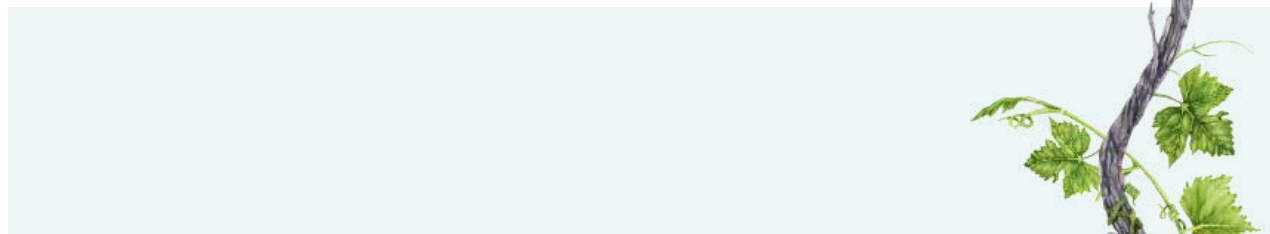




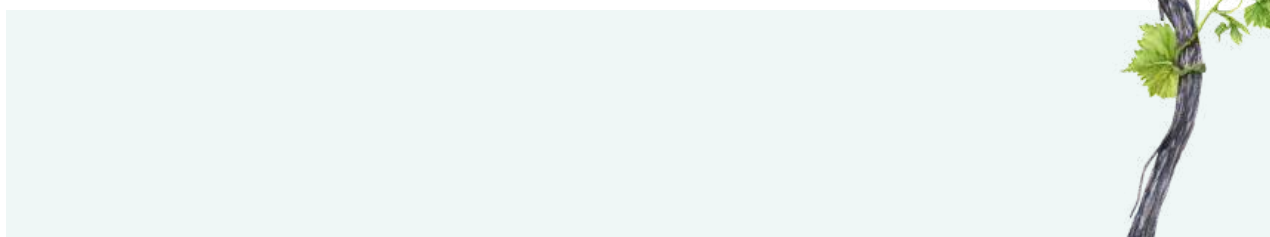
Bron van levend water

INSTRUCTIE: Beantwoord onderstaande vragen.

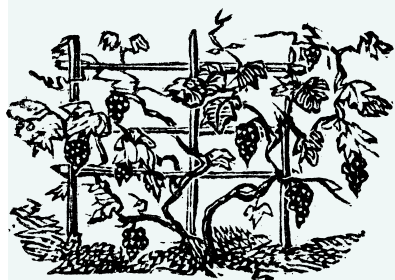
BEN IK GEËNT OP DE WARE WIJNSTOK? HOE WEET IK DAT?



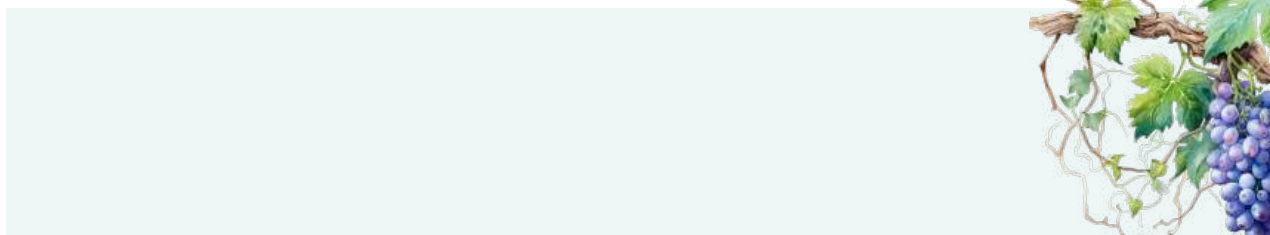
HOE WORD IK DOOR DE WIJNBOUWER (GOD) GESNOEID?



WAT IS HET WIJNREK (AFSPRAKEN/REGELS) WAARLANGS IK KAN GROEIEN (DOOR GEHOORZAAMHEID) ZODAT IK NIET VAN DE WIJNSTOK AFBREEK?



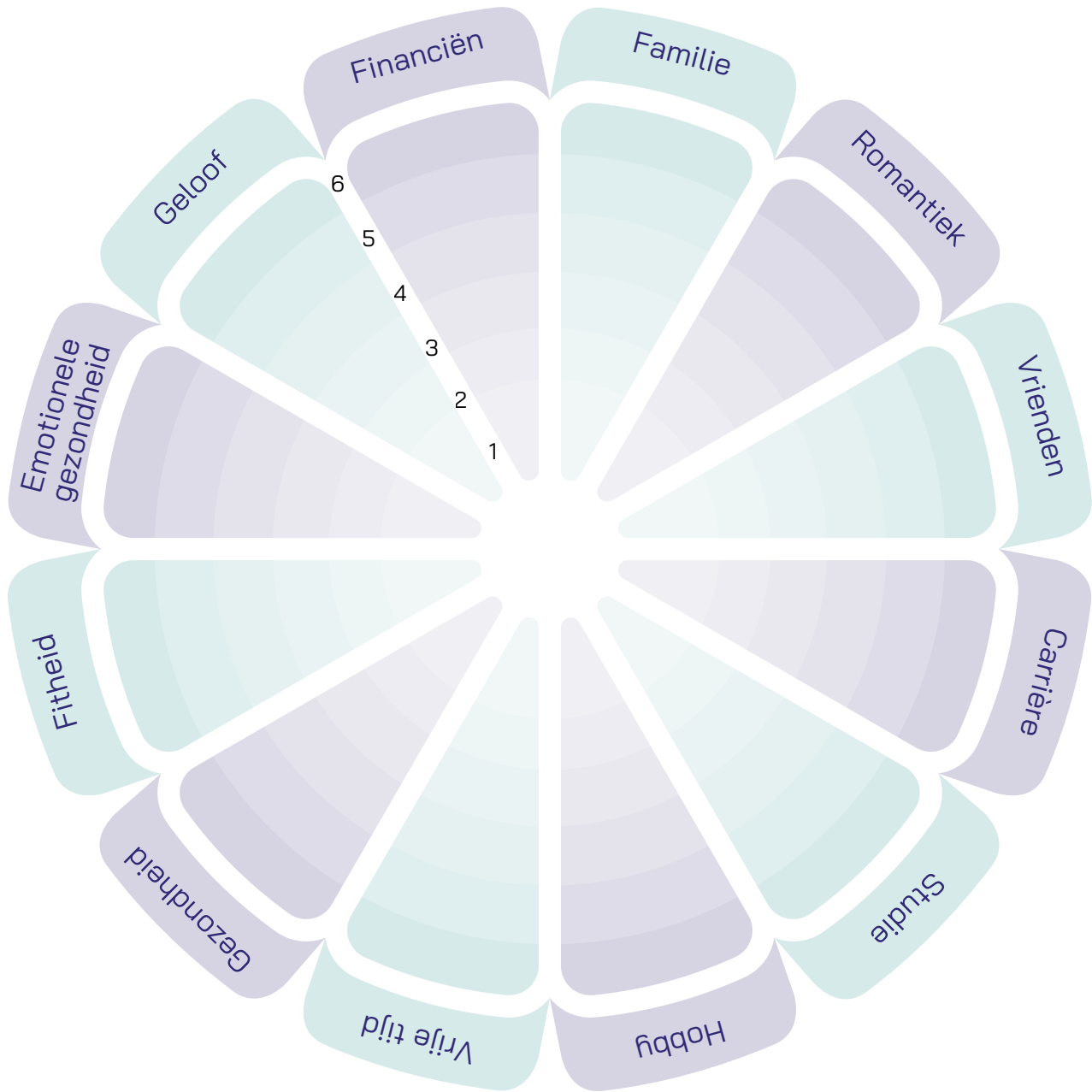
DRAAG IK VRUCHT? WAAR MERK IK DAT AAN?





In-ademen van de Geest

INSTRUCTIE: Zet een kruisje op de plek die past bij de mate waarin jij je geïnspireerd weet door de Heilige Geest op het betreffende gebied. (1 = niet geïnspireerd - 6 = volledig geïnspireerd)



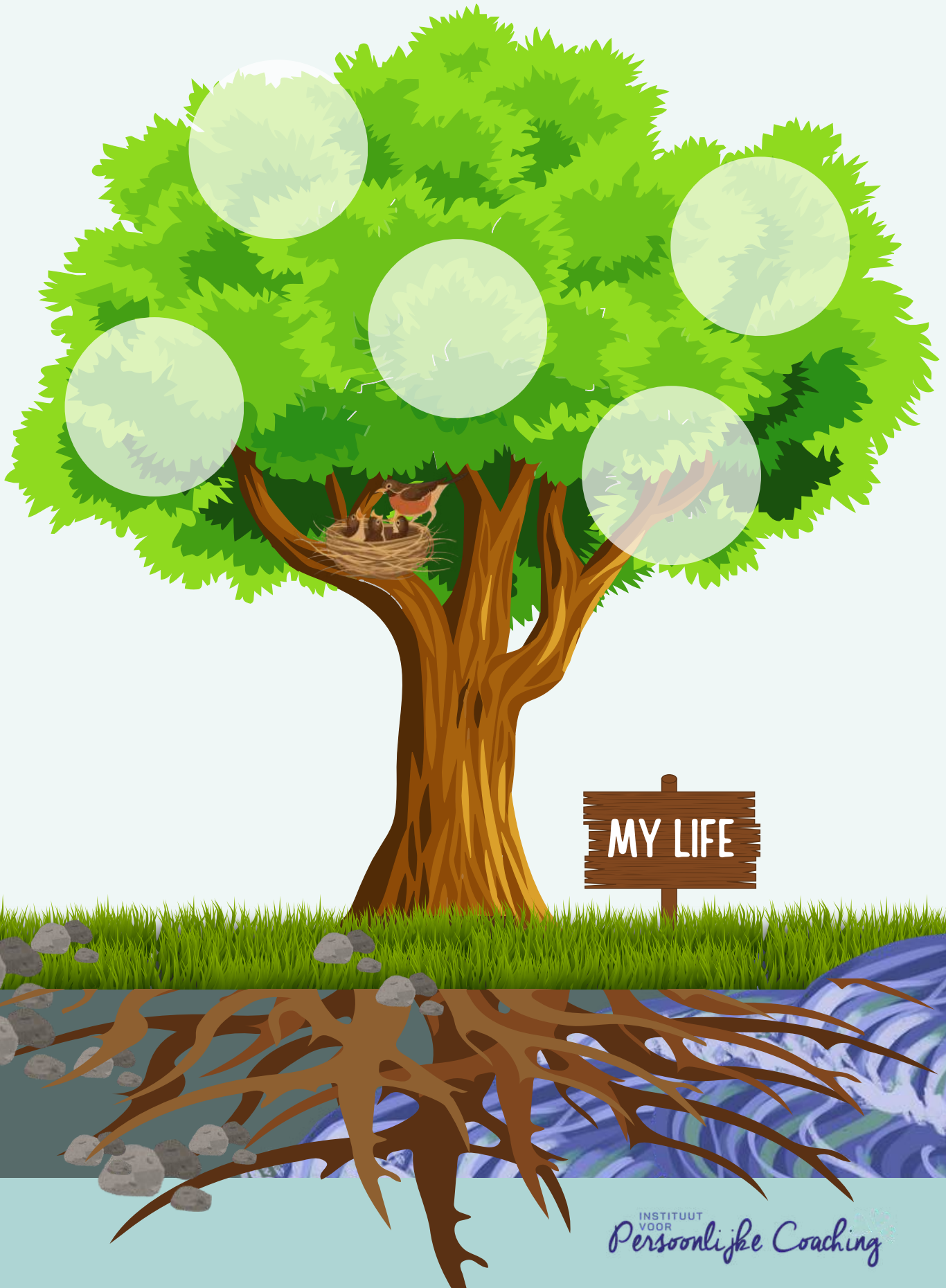
HOE INSPIREERD DE HEILIGE GEEST MIJ? HOE ADEM IK MEER VAN GODS GEEST IN?

A large, empty rectangular box provided for the user to write their answers to the question above.

De levensboom



INFORMATIE: Nu je alle opdrachten hebt gedaan kun je een boom gaan vullen met de samenvatting van alles. Hoe ziet jouw levensboom er nu in totaal uit? Dat ga je in dit laatste deel doen...





LEVENSBOOM - wortels gedachten

INSTRUCTIE: Aan welke bron staan de wortels van jouw gedachten? Waarmee worden ze gevoed? Met welke woorden, gebeurtenissen, meningen, ervaringen, etc.? Noteer het in steekwoorden bij de bron/rivier. Jouw gedachten nemen deze voeding op; welke overtuigingen werden dat in de wortels van jouw leven - in je hart? Noteer dat bij de wortels.

OVERTUIGINGEN:

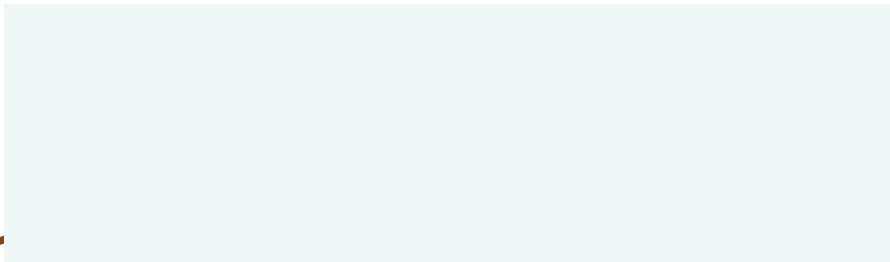
WOORD/GEBEURTENIS/MENING/ERVARING:



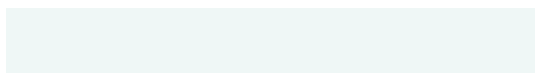
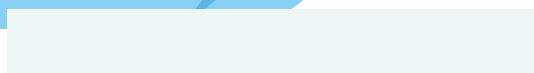
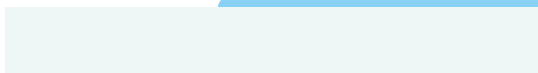
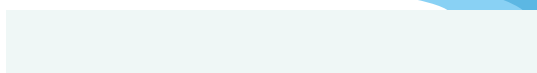
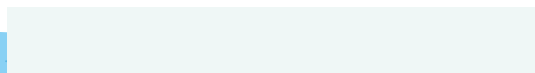
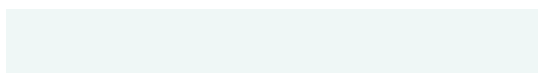

LEVENSBOOM- wortels identiteit

INSTRUCTIE: Aan welke bron staan de wortels van jouw identiteit? Waarmee worden ze gevoed? Met welke woorden, gebeurtenissen, meningen, ervaringen, etc.? Noteer het in steekwoorden bij de bron/rivier. Jouw identiteit neemt deze voeding op; welk zelfbeeld werd dat in de wortels van jouw leven - in je hart? Noteer dat bij de wortels.

ZELFBEELD:



WOORD/GEBEURTENIS/MENING/ERVARING:





LEVENSBOOM- wortels kernwaarden

INSTRUCTIE: In welke aarde staan de wortels van jouw kernwaarden? Waarmee worden ze gevoed? Met welke verlangens, wensen, etc.? Noteer het in steekwoorden bij de aarde/stenen. Jouw kernwaarden neemt deze voeding op; welke roeping werd dat in de wortels van jouw leven - in je hart? Noteer dat bij de wortels.



ROEPING

VERLANGENS/LIEFDE/MANIPULATIE:



Mijn levensboom



INFORMATIE: Vul jouw levensboom nu in met de 'samenvatting' van alles wat je tot nu toe hebt gedaan.

VRUCHT: []

KWALITEITEN/GEDRAG []

[]

[]

[]

[]

NESTJE/SUCCES: []

GEBEURTENISSEN/OMGEVING: []

[]

TALENT []

MY LIFE

ROEPING: []

ZELFBEELD: []

OVERTUIGING: []



Vast aan andere bomen

INSTRUCTIE: Beantwoord onderstaande vragen. Vul het onderste schema in voor verschillende valkuilen/patronen en invloed daarop van mensen om je heen.

RELEASE YOUR WORRIES

Imagine a tree that absorbs your worries when you hug it. Draw or write down your worries on the tree. Then talk about them with someone who cares about you.





Vuile bron

IK WIL WEL AF VAN ...

VALKUIL:

PATROON:

ONBEWUSTE VERHAAL

IK WIL WEL AF VAN ...

VALKUIL:

PATROON:

ONBEWUSTE VERHAAL

IK WIL WEL AF VAN ...

VALKUIL:

PATROON:

ONBEWUSTE VERHAAL