

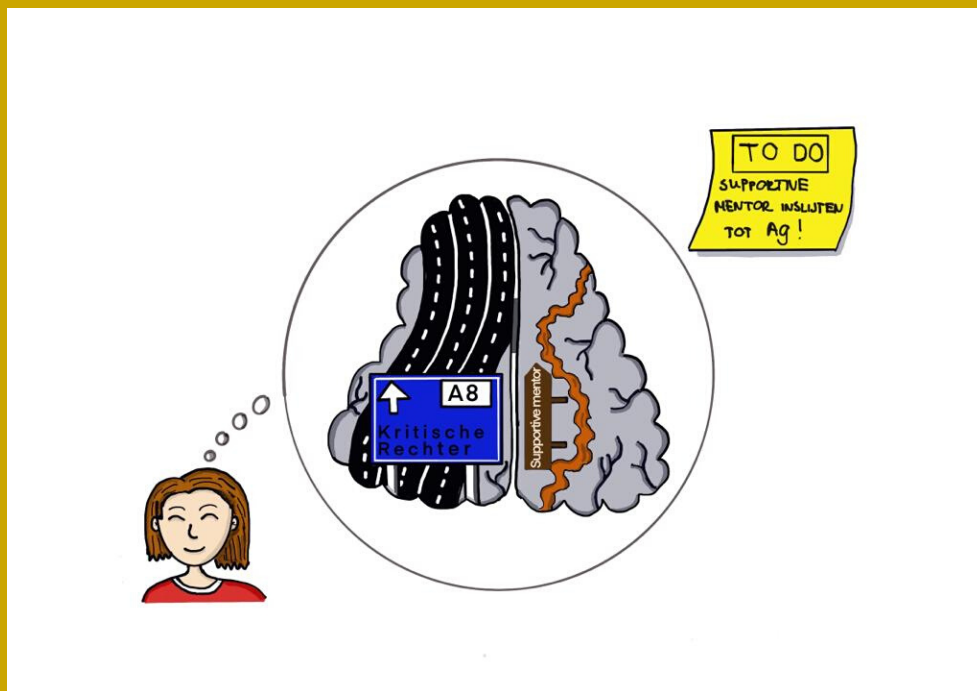


LES 5.2 TERUGVALLEN OF LEREN?

1. Heb je weleens het idee gehad dat je 'terugviel' in oud gedrag? Zo ja: hoe ging je ermee om? (Veroordeelde je jezelf hierom of kon je het zien als leren?)

2. Wat zou er gebeuren als je jezelf 100% toestemming zou geven om zo vaak 'terug te vallen' als nodig? En wat zou er gebeuren als je dit ziet als een normaal onderdeel van leren? Hoe zou dat voelen?

GOED GENOEG.



Onthoud: nieuw gedrag aanleren is als het inslijten van een nieuw pad. Het is logisch dat je nog heel gemakkelijk 'terugvalt' in je oude gedrag, want dat is immers als een soort snelweg in je brein. Je kunt het oude pad (en het oude gedrag) niet doen verdwijnen, maar je kunt er wel elke keer opnieuw voor kiezen om stappen te zetten op het nieuwe pad.

Bv: Stel dat je oude patroon is dat je je grenzen niet (voldoende) aangeeft. Je zegt op vrijwel alle uitnodigingen van anderen 'ja', zonder te kijken of je wel energie hebt. Hierdoor ben je vaak moe en gestrest. Het nieuwe gedrag dat je wilt leren, is om wel je grenzen aan te geven.

GOED GENOEG.

Maar de eerste keren (kan wel 100 keer zijn) dat je dit nieuwe gedrag vertoont, voelt het nog onwennig. Je voelt je schuldig dat je 'nee' zegt tegen het feestje van een vriendin en je kritische rechter komt de hele tijd langs met commentaar over waarom dit geen goed idee is. En waarom het veiliger is om toch voor je oude gedrag te kiezen ('Ga gewoon, dan ben je tenminste een goede vriendin!').

Dit is geen teken dat je niet goed bezig bent. Of dat je 'nou eenmaal slecht bent' in je grenzen aangeven.

Denk aan de groeimindset: je bent aan het leren om je grenzen te bewaken. En leren is vaak best lastig, kost energie en voelt in het begin onwennig.

Maar als je maar vaak genoeg het nieuwe gedrag vertoont en jezelf hierbij steunt, zal het vanzelf natuurlijk gaan aanvoelen!

Zelf vind ik het inmiddels vrijwel nooit meer lastig om mijn grenzen aan te geven. Het is mijn nieuwe, ingesleten patroon. Maar dat heeft heel wat energie en tijd gekost! Dus geef het niet op wanneer je nog aan het leren bent, hoe lastig het soms ook voelt! You can do this, ik geloof 100% in je!

GOED GENOEG.



LES 5.2 TERUGVALLEN OF LEREN?

3. Denk vooruit: wat voor rode vlaggetjes kun jij tegenkomen waardoor je het gevoel hebt dat je terugvalt? En wat voor rode vlaggetjes kun je herkennen wanneer je jezelf hierom veroordeelt?

4. Maak een plan: wat wil je doen wanneer je zo'n rood vlaggetje tegenkomt? Hoe wil je hiermee omgaan? (Hint: zelfliefde!! In plaats van streng of boos worden)

GOED GENOEG.

"WORSTELEN IS
GEEN TEKEN
VAN ZWAKTE OF
FALEN, MAAR
EEN KANS OM
NIEUW GEDRAG
TE KIEZEN!"

GOED GENOEG.



LES 5.2 TERUGVALLEN OF LEREN?

**OP DE VOLGENDE PAGINA'S VIND JE DE
PRINTVRIENDELIJKE VERSIE VAN DIT WERKBOEK.**

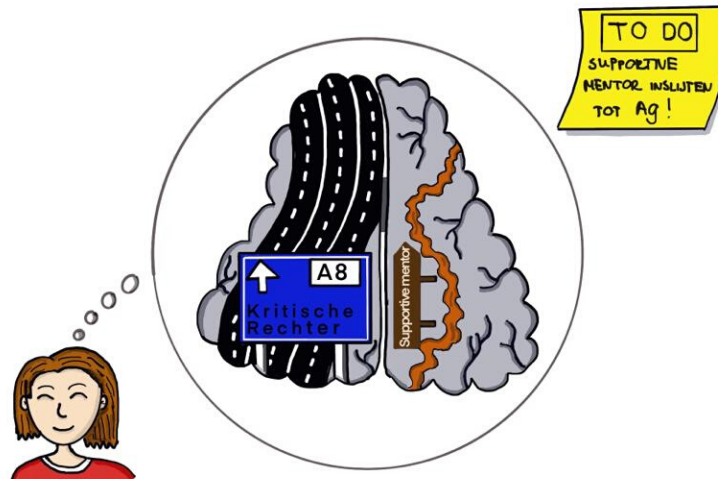
GOED GENOEG.

Les 5.2 Terugvallen of leren?

1. Heb je weleens het idee gehad dat je 'terugviel' in oud gedrag? Zo ja: hoe ging je ermee om? (Veroordeelde je jezelf hierom of kon je het zien als leren?)

2. Wat zou er gebeuren als je jezelf 100% toestemming zou geven om zo vaak 'terug te vallen' als nodig? En wat zou er gebeuren als je dit ziet als een normaal onderdeel van leren? Hoe zou dat voelen?

GOED GENOEG.



Onthoud: nieuw gedrag aanleren is als het inslijten van een nieuw pad. Het is logisch dat je nog heel gemakkelijk 'terugvalt' in je oude gedrag, want dat is immers als een soort snelweg in je brein. Je kunt het oude pad (en het oude gedrag) niet doen verdwijnen, maar je kunt er wel elke keer opnieuw voor kiezen om stappen te zetten op het nieuwe pad.

Bv: Stel dat je oude patroon is dat je je grenzen niet (voldoende) aangeeft. Je zegt op vrijwel alle uitnodigingen van anderen 'ja', zonder te kijken of je wel energie hebt. Hierdoor ben je vaak moe en gestrest. Het nieuwe gedrag dat je wilt leren, is om wel je grenzen aan te geven.

GOED GENOEG.

Maar de eerste keren (kan wel 100 keer zijn) dat je dit nieuwe gedrag vertoont, voelt het nog onwennig. Je voelt je schuldig dat je 'nee' zegt tegen het feestje van een vriendin en je kritische rechter komt de hele tijd langs met commentaar over waarom dit geen goed idee is. En waarom het veiliger is om toch voor je oude gedrag te kiezen ('Ga gewoon, dan ben je tenminste een goede vriendin!').

Dit is geen teken dat je niet goed bezig bent. Of dat je 'nou eenmaal slecht bent' in je grenzen aangeven.

Denk aan de groeimindset: je bent aan het leren om je grenzen te bewaken. En leren is vaak best lastig, kost energie en voelt in het begin onwennig.

Maar als je maar vaak genoeg het nieuwe gedrag vertoont en jezelf hierbij steunt, zal het vanzelf natuurlijk gaan aanvoelen!

Zelf vind ik het inmiddels vrijwel nooit meer lastig om mijn grenzen aan te geven. Het is mijn nieuwe, ingesleten patroon. Maar dat heeft heel wat energie en tijd gekost! Dus geef het niet op wanneer je nog aan het leren bent, hoe lastig het soms ook voelt! You can do this, ik geloof 100% in je!

GOED GENOEG.

Les 5.2 Terugvallen of leren?

Vragen:

3. Denk vooruit: wat voor rode vlaggetjes kun jij tegenkomen waardoor je het gevoel hebt dat je terugvalt? En wat voor rode vlaggetjes kun je herkennen wanneer je jezelf hierom veroordeelt?

4. Maak een plan: wat wil je doen wanneer je zo'n rood vlaggetje tegenkomt? Hoe wil je hiermee omgaan? (Hint: zelfliefde!! In plaats van streng of boos worden)

GOED GENOEG.

**"WORSTELEN IS
GEEN TEKEN
VAN ZWAKTE OF
FALEN, MAAR
EEN KANS OM
NIEUW GEDRAG
TE KIEZEN!"**

GOED GENOEG.