

## Oefeningen Module 1

# Zelfliefde & verantwoordelijkheid nemen

### Oefening: Basisbehoeften glas vullen

#### Kernopdracht 20 tot 30 minuten

Schrijf onderstaande basisbehoeften op en teken naast elk woord een glas



**Waardering**

**Erkenning**

**Bewondering**

**Zorg**

Teken in dat glas hoe leeg of vol jouw glas is als het om dat thema gaat.

Een leeg glas van waardering betekent dat je weinig waardering ervaart in je leven. Dat graag meer waardering van anderen zou willen ontvangen.

Ben je niet zo behoeftig naar waardering van anderen? Dan is je glas eerder richting de volle kant.

**Waardering:** Dat een ander jou waardeert om wie je bent en wat je doet.

**Erkenning:** Gezien & gehoord worden voor jouw verhaal en wat je hebt meegemaakt en wat je doet.

**Bewondering:** Liefdevol gezien & gevierd worden in hoe geweldig je bent.

**Zorg:** liefdevolle aanraking, dat er goed voor je gezorgd wordt in jouw levensbehoeften. Een opgeruimd huis, voldoende eten en water.

Deze basisbehoeften had je mogen ontvangen van jouw ouders/verzorgers. Vaak als een ouder of verzorger hierin tekortschiet, laat dit een leeg glaasje achter. Het goede nieuws is, dat jij zelf je eigen glaasje kan vullen door jezelf in deze basisbehoeften te voorzien. Op die manier heel je jezelf en zal je je glaasje blijvend opvullen.

## OPDRACHT

**Kies één woord uit waar je glaasje het leegst van is en waarbij je voelt dat je het meest behoeftig bent om dit te ontvangen.**

En voel in hoe jij eerst je eigen glaasje kan vullen bij deze basisbehoefte.

Misschien komt er een oefening of een actie in je op die past bij het vervullen van die behoefte voor jezelf.

Als er niets uit jezelf naar boven komt, heb ik het makkelijk voor je gemaakt en heb ik per

basisbehoefte een opdracht geschreven:

**Kies één optie uit deze week van één basisbehoefte. Als je meerdere lege glaasjes hebt, ga de oefeningen niet allemaal doen. Kies er echt maar één uit.**

### **Waardering:**

Optie 1: Schrijf elke dag op wat je goed hebt gedaan vandaag.

Optie 2: Trakteer jezelf deze week op iets kleins (of groots!) voor al het goede wat je deze week allemaal hebt gedaan.

### **Bewondering:**

Optie 1: Schrijf liefdesbrief aan jezelf.

Benoem in de brief waar je trots op bent, wat je goed kan. Benoem wat je allemaal al hebt doorstaan. Wat vind je mooi en leuk aan jezelf? Welke karaktereigenschappen bewonder je aan jezelf? Waarom verdient jij alle liefde van de wereld?

Wat vind je nog moeilijk? Moedig jezelf hierin aan. Welke droom wens je de komende 5 jaar waar te maken?

Optie 2: Maak een lijstje van alle dingen die je afgelopen jaar goed hebt gedaan. En voel dan hoe goed je dat hebt gedaan. Hoe knap dat was.

Optie 3: Trek je allermooiste outfit aan of trakteer jezelf op een prachtige nieuwe outfit. Bekijk jezelf in de spiegel en de opdracht is om alleen te focussen op de delen die je prachtig vind aan jezelf.

### **Erkenning:**

Ga terug naar een gebeurtenis die een grote impact op je heeft gemaakt waar je voor je gevoel weinig erkenning voor hebt gekregen. Dit kan een positieve of een negatieve herinnering zijn.

Kies een herinnering uit waarvan je weet dat je de emoties die bij deze herinnering gepaard gaan, kan dragen. Zorg dat je eventueel een geliefde, vriend(in) of familielid kan bellen achteraf na deze oefening voor steun.

Optie 1: Sluit je ogen en ga terug naar de leeftijd die je toen was. Zie jezelf als kind, puber of jonger volwassene voor je. Zie je jongere zelf voor je die dit meemaakte.

Voel in wat je op dat moment nodig had gehad van een ander.

En visualiseer jezelf nu als volwassene erbij in dezelfde scene met je jongere zelf. Kijk jezelf aan met warmte en liefde.

Geef als volwassen persoon de liefde, warmte en erkenning die je had mogen krijgen als kind.

Misschien wil je jouw jongere zelf wel omhelzen of wat vertellen. Wat zou je jouw jongere zelf willen vertellen?

Neem dan langzaam weer afscheid van je jongere zelf.

Voel na.

En als het goed voelt, schrijf op wat je hebt ervaren.

Optie 2:

Ga in je herinnering terug naar de leeftijd die je toen was. Hoe zag je er toen uit? Waar was?

Schrijf de situatie uit. Wat gebeurde er?

En wat had je op dit moment nodig van een ander?

Bedenk jezelf nu als volwassene erbij in deze scene. En schrijf op wat je tegen je jongere zelf in die situatie zou willen zeggen.

Schrijf de warmte, liefde en erkenning die je had moeten krijgen op dat moment.

Misschien wil je jouw jongere zelf nog meer vertellen.. Schrijf dat op.

Lees wat je hebt opgeschreven nog een keer terug. En voel na wat het met je doet.

**Zorg:**

Zoek in het instagram account de post met “Jezelf Helpen” en kies een oefening uit.

**Als je merkt dat je vooral gevoelens van boosheid en verdriet opmerkt dat je niet in jouw basisbehoeften bent voorzien. Laat de oefeningen even voor wat ze zijn. Jouw eerste stap is deze gevoelens er laten zijn.**

Lijst van complete basisbehoeften:

Aanmoediging - Acceptatie - Begrip - Bevestiging - Bewondering - Erkenning – Geruststelling  
- Goedkeuring - Respect – Veiligheid - Vertrouwen - Waardering - Zorg

## *Oefening balans tussen hard & zacht*

### **Bonusoefening: 15 minuten**

Zelfliefde is de balans zoeken tussen lief voor jezelf zorgen & verantwoordelijkheid nemen voor jezelf.

Ik zie dit altijd voor me als een liefdevolle innerlijke moeder die graag voor mij zorgt en een krachtige innerlijke vader die me een liefdevolle schop onder de kont geeft om de wereld in te gaan.

Ik stel me dit altijd voor als een soort balans tussen Yin en Yang. Ze zijn allebei belangrijk. En als je doorschiet in het zacht & lief zijn dan daag je jezelf te weinig uit en kan het zijn dat je lui op de bank blijft hangen.

Schiet je door in verantwoordelijkheid nemen, kan het zijn dat je te veel in de actie schiet, hard wordt voor jezelf en over je grenzen heen pusht.

Voel in voor jezelf, schiet jij door in te zacht zijn voor jezelf of ben je vaak te hard voor jezelf?

### *Opdracht voor de zachte schatjes onder ons:*

Stel je een krachtige oervader voor. Die van jou houdt en het liefst wil dat jij al je dromen en verlangens volgt. Dat je zelfzeker de wereld instapt. Verantwoordelijkheid neemt voor jouw leven en jouw groei.

Wat zou deze krachtige oervader jou voor advies geven?

Schrijf jezelf een adviesbrief vanuit zijn perspectief.

### *Voor de harde doordouwers onder ons:*

Stel je de meest liefdevolle zachte oermoeder voor. Die van jou houdt en jou met liefde verzorgd. Je onder een warme deken zou willen leggen en vertroetelen. Een mamabeer die je in de watten legt, beschermd en super lief voor je is.

Wat zou deze lieve oermoeder jou voor advies geven?

Schrijf jezelf een adviesbrief vanuit haar perspectief

