



## Oefening Psychologiepraktijk Den Helder

### *Groeien en bloeien*

Beleef ( is voel = fysiek, is ervaar = gebruik al je zintuigen ) drie momenten van de dag opnieuw

Stel jezelf daarbij de volgende vragen:

1. Wat ging goed?
2. Waar ben ik tevreden over?
3. Waar heb ik van genoten?

Zoek niet alleen naar de grote dingen maar juist en ook vooral naar het alledaagse waarvan je geneigd bent te zeggen “ja, maar dat is toch vanzelfsprekend”.

Als je zo'n moment opnieuw beleefd ga dan na:  
Waar in je lichaam voel je dat gevoel ( het sterkst)  
Hoe zou je dat gevoel noemen?  
Blijf even met je aandacht bij dat gevoel

Dan doe je een uitspraak over jezelf:  
Wat is mijn bijdrage aan deze situatie?  
Welke kwaliteiten/eigenschappen heb ik?

Dus:

- Ik kan (ook)....
- Ik ben (ook)...
- Ik heb (ook)...

### **Uitbreiding/toelichting:**

Eventueel kun je ook ankeren (een techniek uit NLP; neurolinguïstisch programmeren)

Verder ligt het accent van de oefening niet voor iedereen op hetzelfde vlak.

Voor sommigen is het een eerste kennismaking met bewust worden van waar gevoelens zitten.

Anderen worden bewuster van het sturen van de aandacht.

Voor sommigen is met name de laatste stap belangrijk om te groeien in zelfvertrouwen op grond van de werkelijke ervaringen die ze hebben.

### **Ankeren:**

Denk aan een situatie waarin je het gevoel/ de eigenschap/ kracht die je wil ankeren hebt ervaren.

Dus leef je weer zo goed mogelijk in gebruik al je zintuigen.

Voel dat gevoel/eigenschap/kracht. Maak het zo sterk mogelijk!

Benoem dan dat gevoel met een woord wat het voor jou zo goed mogelijk uitdrukt en koppel dat aan een gebaar wat je maakt.

Herhaal dit zo dat je na enige tijd dat gevoel terug kunt halen door het gebaar te maken terwijl je het woord zegt.