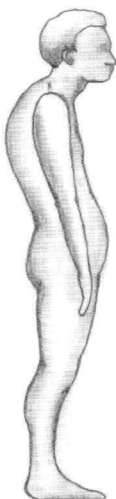


Lichaamshoudingen interpreteren om kernovertuigingen vast te stellen

Doel: oefenen met het interpreteren van lichaamshoudingen om vast te stellen welke positieve en negatieve kernovertuigingen door een bepaalde houding worden weerspiegeld en in stand gehouden.

Instructies: bekijk de onderstaande afbeeldingen van vier verschillende mensen. Bestudeer voorbeeld 1, probeer deze houding dan te imiteren en beschrijf wat je ervaart als je deze houding aanneemt. Imiteer daarna de overige lichaamshoudingen en beschrijf telkens je ervaringen.

1



1 Doe deze lichaamshouding na en beschrijf dan hoe je deze houding en uitlijning ervaart. (Bijvoorbeeld: mijn kin en hoofd steken naar voren. Het voelt alsof mijn nek uitsteekt. Mijn schouders zijn gekromd. Mijn wervelkolom is ingezakt en ik kan niet goed ademen. Mijn buik steekt uit en mijn ledematen voelen slap.)

2 Welke positieve en/of negatieve overtuigingen denk je dat deze persoon over zichzelf heeft? (Bijvoorbeeld: 'Het heeft geen zin om iets te proberen'; 'Het is oké om je rustig, kalm en non-agressief te voelen'; 'Ik kan me verbonden voelen met anderen'; 'Ik krijg niet voldoende steun'.)

3 Hoe denk je dat deze persoon over zichzelf denkt? (Bijvoorbeeld: lage eigendunk, machteloos.)

Welke ervaringen in de kindertijd zouden kunnen hebben bijgedragen aan deze overtuiging? (Bijvoorbeeld: misschien hebben zijn ouders hem gekleineerd of hem een slecht gevoel over zichzelf gegeven. Misschien deed hij het slecht op school.)

2



1 Doe deze lichaamshouding na en beschrijf dan hoe je deze houding en uitlijning ervaart.

2 Welke positieve en/of negatieve overtuigingen denk je dat deze persoon over zichzelf heeft?

3 Hoe denk je dat deze persoon over zichzelf denkt?

Welke ervaringen in de kindertijd zouden kunnen hebben bijgedragen aan deze overtuiging?

3



1 Doe deze lichaamshouding na en beschrijf dan hoe je deze houding en uitlijning ervaart.

2 Welke positieve en/of negatieve overtuigingen denk je dat deze persoon over zichzelf heeft?

3 Hoe denk je dat deze persoon over zichzelf denkt?

Welke ervaringen in de kindertijd hebben bijgedragen aan deze overtuiging?

4



1 Doe deze lichaamshouding na en beschrijf dan hoe je deze houding en uitlijning ervaart.

2 Welke positieve en/of negatieve overtuigingen denk je dat deze persoon over zichzelf heeft?

3 Hoe denk je dat deze persoon over zichzelf denkt?

Welke ervaringen in de kindertijd hebben bijgedragen aan deze overtuiging?

HOOFDSTUK 29 Overtuigingen en het lichaam

Een kernovertuiging ontdekken aan de hand van je lichaam

Doel: een bekend spanningspatroon in woorden omschrijven om zo een beperkende kernovertuiging te ontdekken.

Instructies: neem de tijd om je bewust te worden van je lichaam en de spanningen in je lijf die vertrouwd aanvoelen. Kies een spanningsgebied dat je nader wilt onderzoeken. (Bijvoorbeeld: een klein gebied, zoals de zijkant van je nek, een knie, het gebied rondom je hart of een groter gebied, zoals je schouders, bekken of borstkas.) Beantwoord dan de vragen hieronder.

1 Beschrijf de spanning.

Waar precies voel je die spanning?

Is het een groot spanningsgebied of beperkt de spanning zich tot een bepaald punt?

Waar begint ze en waar houdt ze op?

Beschrijf de aard van de spanning (bijvoorbeeld: stijf, samengeknepen, pijnlijk, dof, scherp, benauwd, hard, geblokkeerd, gevoelig, knobbelig).

In welke richting beweegt de spanning zich (bijvoorbeeld: als je schouders gespannen zijn, trekt de spanning dan omhoog, naar voren, omlaag, naar achteren of diagonaal)?

2 Overdrijf de spanning.

Overdrijf de spanning een klein beetje, als dat kan. Wat gebeurt er dan? Wat verandert er in de rest van je lichaam?

3 Experimenteer met aanspannen en ontspannen.

Overdrijf de spanning en ontspan daarna. Doe dit meerdere keren achter elkaar, heel langzaam, terwijl je je bewuste aandacht richt op het verschil tussen aanspannen en ontspannen. Beschrijf het verschil.

Gespannen

Gedachten

Emoties

Beelden/herinneringen

Lichamelijke reacties

Ontspannen

Gedachten

Emoties

Beelden/herinneringen

Lichamelijke reacties

4 Stel vast welke overtuiging erbij hoort.

Overdrijf de spanning nog een keer en probeer de overtuiging te vinden die erbij hoort. Onderzoek wat de spanning je wellicht vertelt over jezelf, anderen of de wereld. Stel jezelf de volgende vragen:

- Als deze spanning kon praten, in plaats van steeds intenser te worden, wat zou ze dan tegen je zeggen? (Bijvoorbeeld: de spanning in mijn schouders zegt: 'Blijf op je hoede', 'Anderen zullen kritiek op je hebben als je laat zien wie je bent' of 'De wereld staat niet aan jouw kant'.)
- Als deze spanning één zinnetje over jou zou kunnen zeggen, wat zou dat dan zijn? (Bijvoorbeeld: 'Ik ben een mislukkeling'.)

5 Verfijn.

Benoem hardop een overtuiging die je hebt ontdekt terwijl je de spanning overdrijft. Stel vast of de woorden en de spanning hetzelfde zeggen. Als dat niet zo is, probeer dan woorden te vinden die wel bij de spanning passen.

6 Selecteer een somatisch hulpmiddel.

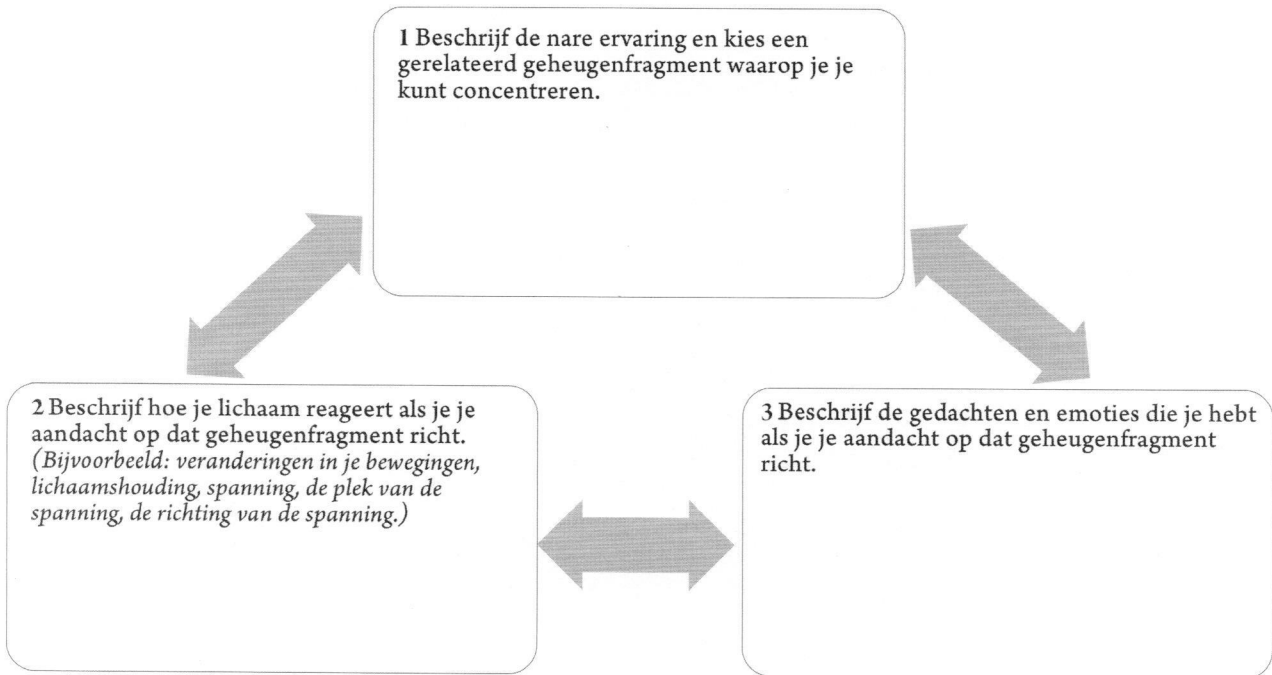
Beschrijf een somatisch hulpmiddel dat goed zou kunnen helpen tegen deze spanning en overtuiging.

HOOFDSTUK 29 Overtuigingen en het lichaam

Nare situaties en kernovertuigingen

Doel: ontdekken welke kernovertuigingen over jezelf, anderen en de wereld getriggerd worden door een recente, nare ervaring.

Instructies: beschrijf een triggerende of akelige ervaring je recentelijk had. Bestudeer de gedachten, emoties, lichamelijke reacties en overtuigingen die er bij je worden opgeroepen en volg dan de instructies hieronder.



4 Houd de gedachten, emoties en lichamelijke reacties die worden opgeroepen door de situatie of persoon even vast. Bepaal welke negatieve overtuigingen over jezelf, anderen en de wereld door deze ervaringen lijken te worden bevestigd:

- Jezelf? (Bijvoorbeeld: 'Ik kan het nooit eens goed doen.')
- Anderen? (Bijvoorbeeld: 'Anderen zijn er altijd op uit om me te pakken te nemen.')
- De wereld? (Bijvoorbeeld: 'Alles loopt altijd slecht af.')

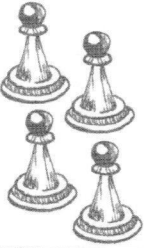
5 Reflecteer op de overtuigingen die je hebt ontdekt. Kun je een verband leggen tussen deze overtuigingen en herinneringen aan je kindertijd? Beoordeel of de overtuigingen juist zijn en bij de huidige situatie passen. Beschrijf dit hieronder.	6 Bedenk hoe je in de toekomst op deze situatie zou willen reageren en selecteer één somatisch hulpmiddel dat daarbij zou kunnen helpen. Beschrijf het hieronder.

HOOFDSTUK 29 Overtuigingen en het lichaam

Negatieve gedachten en kernovertuigingen

Doel: notitie nemen van gedachten die vaak onopgemerkt blijven als je geconfronteerd wordt met een moeilijke of vervelende situatie; onderzoeken welk effect deze gedachten hebben op je lichaam en hoe ze een afspiegeling zijn van je kernovertuiging(en).

Instructies: kies een situatie die ervoor zorgt dat je negatieve gedachten hebt over de jezelf, anderen en de wereld. Beschrijf de situatie en gedachten onder 'Situatie en negatieve gedachten'. Neem de tijd om het effect waar te nemen van deze gedachten op je lichaam en emoties. Beschrijf dit effect onder 'Effect op je lichaam en emoties'. Stel ten slotte vast welke kernovertuigingen er ten grondslag liggen aan deze negatieve gedachten en emoties. Beschrijf deze onder 'Kernovertuiging(en)'. Lees eerst de voorbeelden door.

De wereld	Situatie en negatieve gedachten	Effect op je lichaam en emoties	Kernovertuiging(en)
	(Bijvoorbeeld: naar een feest gaan. 'Je hoort erbij of je hoort er niet bij. Het heeft geen zin om naar feestjes te gaan. Het wordt vast net zo verschrikkelijk als op de middelbare school.'))	(Bijvoorbeeld: mijn lichaam raakt gespannen en leunt naar achteren. Mijn blik is omlaag gericht. Ik voel me verdrietig.)	(Bijvoorbeeld: 'De wereld is een wrede, onrechtvaardige plek. Het leven is altijd zo moeilijk.'))
Anderen	Situatie en negatieve gedachten	Effect op je lichaam en emoties	Kernovertuiging(en)
	(Bijvoorbeeld: naar een feest gaan. 'Iedereen zal het naar zijn zin hebben, behalve ik. Ze zullen denken dat ik saai ben. Er zal niemand met me praten.'))	(Bijvoorbeeld: ik wil me oprollen tot een bal en mijn ogen bedekken. Ik voel me terneergeslagen en nog verdrietiger.)	(Bijvoorbeeld: 'Anderen zijn niet in me geïnteresseerd. Niemand vindt me aardig.'))
Jezelf	Situatie en negatieve gedachten	Effect op je lichaam en emoties	Kernovertuiging(en)
	(Bijvoorbeeld: naar een feest gaan. 'Ik heb niets interessants te vertellen. Ik zal het niet naar mijn zin hebben. Ik zal me ongemakkelijk voelen. Het is beter als ik thuisblijf en televisiekijk.'))	(Bijvoorbeeld: mijn hoofd gaat omlaag. Mijn lichaam raakt gespannen en trekt zich terug. Ik voel me beschaamd en bang.)	(Bijvoorbeeld: 'Ik hoor er niet bij. Ik doe er niet toe. Er is iets mis met me.'))

Welke overtuigingen met betrekking tot jezelf, anderen en de wereld zou je liever willen hebben? Beschrijf hieronder welke veranderingen in je lichaam je kunt toepassen om oude overtuigingen te doorkruisen en nieuwe in te passen. (Bijvoorbeeld: ik zou liever de overtuiging hebben: 'Er is niets mis met mij.' Dan zou ik mijn schouders kunnen ontspannen, mijn kin opheffen, oogcontact maken, dieper ademhalen en mijn dwarse buikspier iets meer kunnen gebruiken.)

De wereld

Anderen

Jezelf

HOOFDSTUK 29 Overtuigingen en het lichaam

Compassie voor jezelf



Doel: onderzoeken hoe negatieve kernovertuigingen je in het verleden hebben geholpen om je staande te houden, en je voorstellen dat je medeleven toont aan jezelf, vooral aan dat deel van jou dat die overtuigingen heeft gevormd om te kunnen omgaan met moeilijke ervaringen.

Instructies: kies samen met je therapeut twee kernovertuigingen uit die je nader wilt onderzoeken. Je kunt een kernovertuiging gebruiken die je aan de hand van de voorgaande werkbladen hebt ontdekt, maar je mag ook een andere kiezen. Reflecteer op de ervaringen in je kindertijd die ervoor hebben gezorgd dat je deze kernovertuigingen hebt ontwikkeld en de manier waarop dat je heeft geholpen om te kunnen omgaan met moeilijke ervaringen. Beschrijf dit in de kaders hieronder.

Negatieve kernovertuiging

--

Moeilijke jeugdervaringen

--

Hoe de overtuiging je hielp om daarmee om te gaan

--

Negatieve kernovertuiging

--

Moeilijke jeugdervaringen

--

Hoe de overtuiging je hielp om daarmee om te gaan

--

Neem even de tijd om jezelf voor de geest te halen zoals je was ten tijde van de situaties die voor deze kernovertuigingen hebben gezorgd.

Kies een gebaar (bijvoorbeeld: een hand op je hart leggen, heen en weer wiegen, jezelf zachtjes aanraken) dat uiting geeft aan compassie voor jezelf, en vooral aan de jongere versie van jou die met deze pijnlijke omstandigheden moest omgaan. Voer dat gebaar dan uit met de bedoeling om medeleven te tonen aan jezelf. Beschrijf je ervaring.

HOOFDSTUK 29 Overtuigingen en het lichaam

Overtuigingen onderzoeken die je beperken

Doel: overtuigingen ontdekken en aanvechten die je belemmeren om bepaalde doelen in je leven te bereiken; oefenen met een beweging of houding die ingaat tegen die beperkende overtuiging.

Instructies: bedenk iets wat je in je leven wilt bereiken, maar dat steeds niet lukt. Dat kan zijn: succes in je werk, een vaste relatie, een opleiding of een ondersteunend netwerk opbouwen. Gebruik dit werkblad om vast te stellen welke overtuigingen jou beperken en om bewegingen en gedachten te ontdekken die ervoor kunnen zorgen dat deze overtuigingen veranderen.

1 Beschrijf iets wat je in je leven wilt bereiken, maar dat steeds niet lukt. (Bijvoorbeeld: ik wil meer vrienden hebben.)

2 Stel vaste welke overtuiging je belemmert om het onder 1 beschreven doel te bereiken. (Bijvoorbeeld: ik stel niets voor.)

3 Beschrijf de situatie(s) in je kindertijd die ten grondslag liggen aan deze overtuiging. (Bijvoorbeeld: ouders gescheiden; woonde bij mijn moeder en ze was altijd weg om dingen met anderen te ondernemen. Ze had nooit tijd voor mij.)

4 Hoe heeft de overtuiging je in die situatie geholpen? (Bijvoorbeeld: de overtuiging 'Ik doe er niet toe' zorgde ervoor dat ik geen aandacht meer van haar probeerde te krijgen. Zo vermeed ik teleurstelling en leerde ik voor mezelf te zorgen.)

5 Beschrijf je ervaring. (Bijvoorbeeld: ik voel spanning in mijn schouders en ze gaan omhoog; ik buig mijn hoofd, mijn knieën gaan op slot. Ik voel spanning in mijn buik.)

6 Bedenk een kleine verandering die je zou kunnen maken in de manier waarop je lichaam de beperkende overtuiging in stand houdt. (Bijvoorbeeld: ik hef mijn kin iets op en laat mijn schouders wat zakken.)

7 Bedenk welke boodschap deze kleine verandering zou kunnen overbrengen aan dat deel van jou dat de overtuiging heeft gevormd. (Bijvoorbeeld: jij verdient aandacht.)

8 Zeg de woorden die je bij 7 hebt ontdekt hardop of in jezelf. Let op of je kunt voelen dat er delen van jou zijn die deze woorden niet geloven. Als dat zo is, verander de woorden dan zo dat ze geloofwaardig worden. Wat gebeurt er? (Bijvoorbeeld: ik voelde spanning in mijn buik toen ik de woorden 'Jij verdient aandacht' zei. Het is juist en geloofwaardiger om te zeggen: 'Jij verdient aandacht, maar soms zul je daarin teleurgesteld worden. Dat betekent echter niet dat je je altijd moet afzonderen. Toen ontspande mijn buik zich en werden mijn knieën een beetje slap. Door deze woorden kan ik gemakkelijker mijn kin opheffen en mijn schouders ontspannen.)

9 Blijf doorgaan met deze beweging en houd de nieuwe gedachte vast terwijl je denkt aan het doel dat je onder 1 hebt beschreven. Beschrijf je ervaring.