

HOOFDSTUK 34 Speelsheid, plezier en positieve emoties

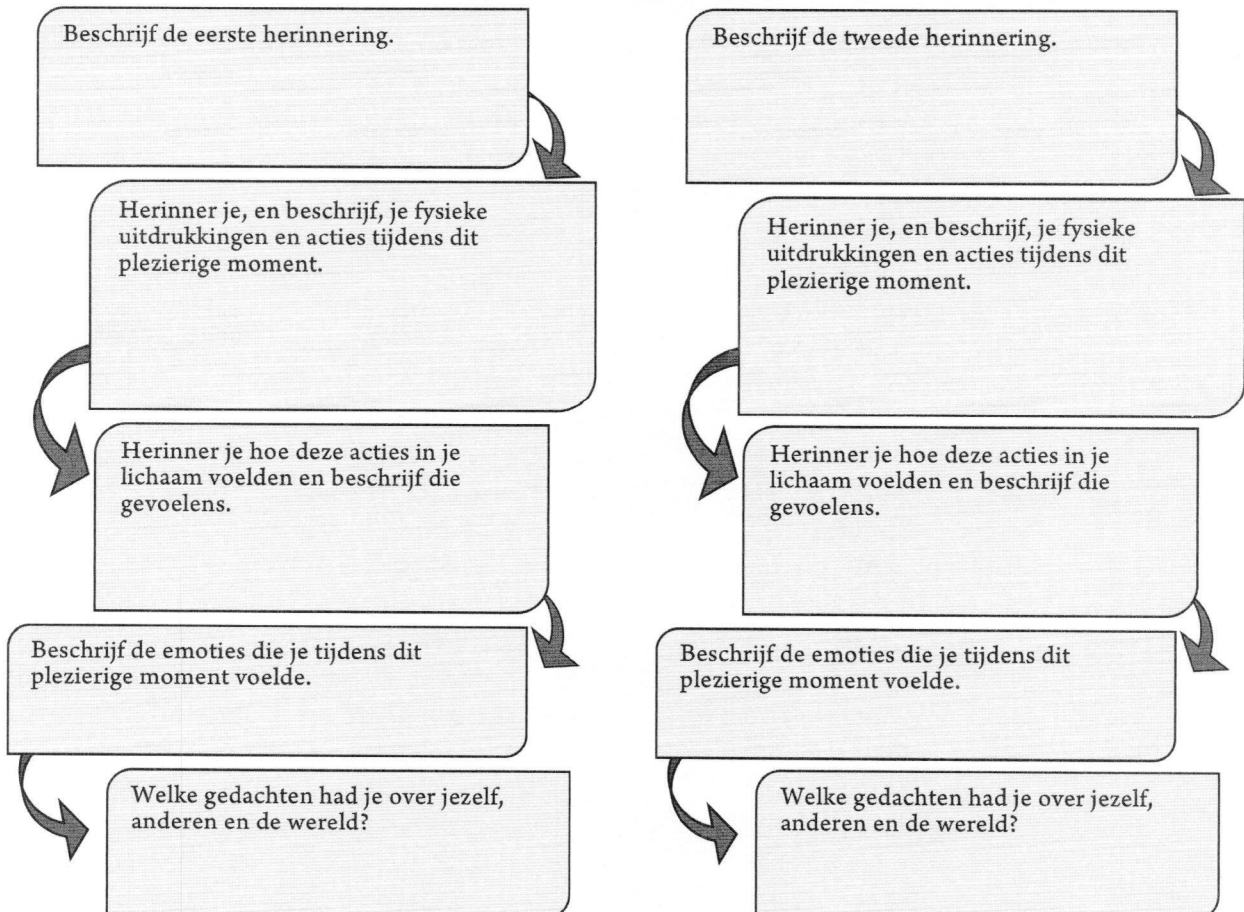
Goede herinneringen

Doel: de fysieke acties bestuderen die je bij twee gelegenheden in het verleden uitvoerde en waarbij je erg veel plezier had; vaststellen welke emoties en overtuigingen met die fysieke acties gepaard gaan.

Instructies: bekijk de voorbeelden van leuke en plezierige acties en activiteiten hieronder en omcirkel die waarvan je je herinnert dat je ze ervaren hebt. In de lege vakken kun je zelf leuke acties die je hebt ervaren toevoegen.

Mensen op een grappige manier nadoen, een grappige scène naspelen, lachen om slapsticks	Huppelen, hinkelen, ronddraaien, radslagen maken of met een verende stap lopen	Bommetjes maken in het zwembad, een waterballonnengevecht houden, door de waterstraal van een sproeier rennen
Moppen of grappige verhalen vertellen of lachen om de moppen of grappige verhalen van iemand anders	Een grappige stem opzetten, een melig liedje zingen, rare geluiden maken	Rare gezichten trekken of je op een grappige manier verkleeden
Een spel spelen dat veel energie vraagt (zoals tikkertje of Hints) en gieren van het lachen	Glimlachen, grinniken, giechelen of gewoon melig doen met vrienden	Op een bed of trampoline springen of zo hoog schommelen als je kunt

Kies twee gelegenheden in je leven waarbij je erg veel plezier had. Dit kunnen herinneringen aan je kindertijd zijn, maar ook recente gebeurtenissen, zoals activiteiten in de tabel hierboven. Beschrijf ze in de bovenste kaders en volg de pijlen.



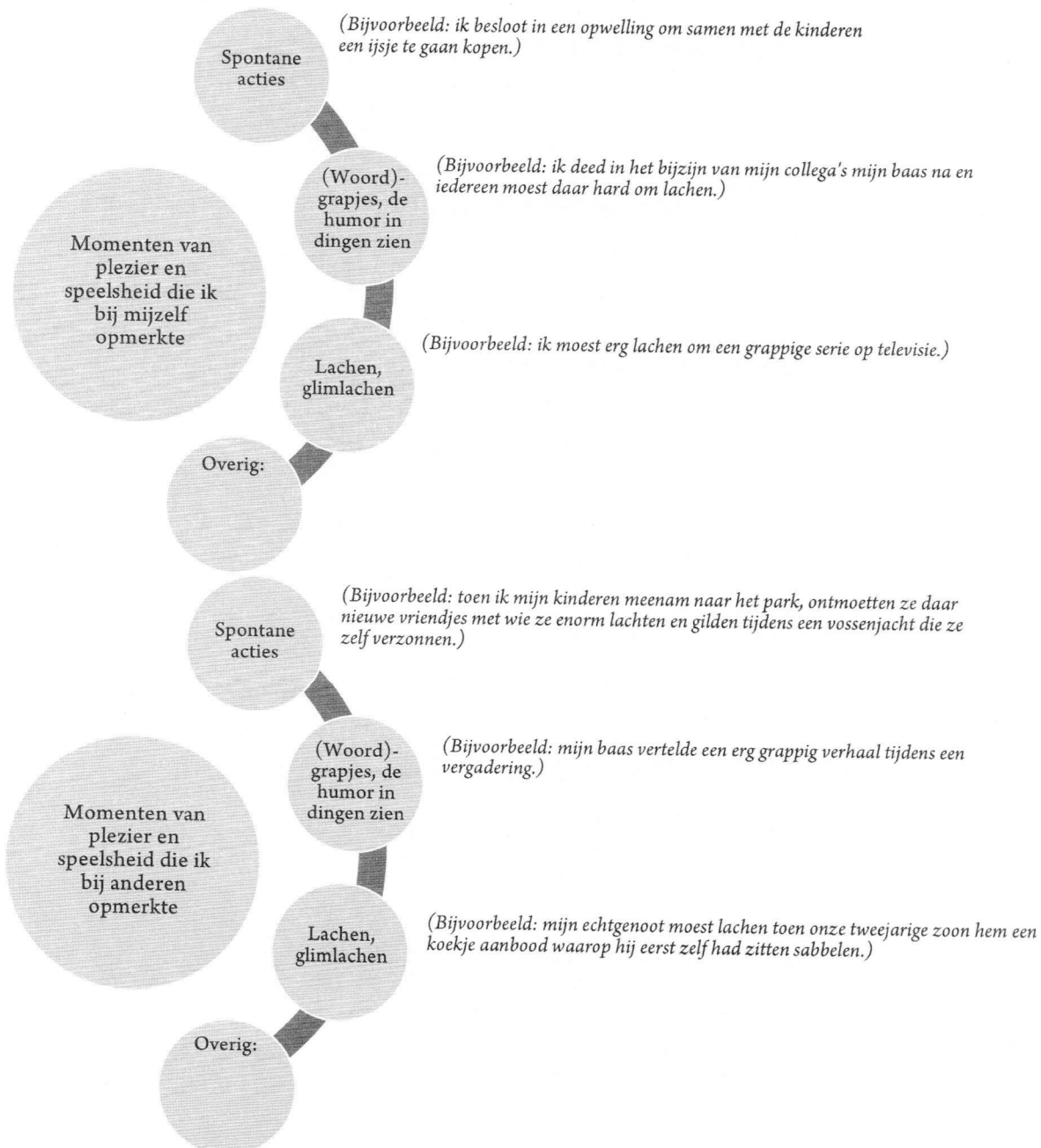
Hoe kun je ervoor zorgen dat je deze of soortgelijke leuke acties en activiteiten vaker in je huidige leven doet?

HOOFDSTUK 34 Speelsheid, plezier en positieve emoties

Op zoek naar plezier en vermaak

Doel: je bewuster worden van de vergankelijke momenten van plezier en vermaak in het dagelijks leven die je zelf ervaart of bij anderen ziet.

Instructies: let in de komende week op plezierige of speelse momenten waar je zelf het initiatief toe neemt, die je zelf ervaart of die je bij anderen ziet. Beschrijf ze bij de betreffende categorieën hieronder. Beantwoord aan het eind van de week de vragen onder aan de bladzijde.



Zijn je momenten van plezier of speelsheid opgevallen in je leven waarvan je je tot nu toe niet bewust was? Zo ja, beloof dan aan jezelf om zulke momenten niet meer over het hoofd te zien, maar ervan te genieten.

Houdingen en bewegingen die bevorderlijk zijn voor speelsheid en plezier

Doel: houdingen en bewegingen ontdekken die je ervan weerhouden om te spelen, en houdingen en bewegingen uitproberen die uitnodigen tot speelsheid.

Instructies: experimenteer met houdingen, bewegingen en gezichtsuitdrukkingen die uitnodigen tot speelsheid, of die speelsheid juist belemmeren, door de aanwijzingen hieronder te volgen.

1 Bedenk een houding, beweging of gezichtsuitdrukking die uitstraalt: 'Ik ben niet in de stemming om plezier te hebben. Ik wil niet spelen.' Houd je je hoofd omlaag, sta je heel stil en is je houding gespannen op feestjes? Vermijd je oogcontact, heb je een ingezakte houding terwijl anderen grapjes met elkaar maken, glimlach je tegen je zin, zwijg je, of iets anders? Neem even de tijd om de uitdrukking te belichamen die je hebt bedacht en vul dan de tabel hieronder in.

Beschrijf je houding, bewegingen of gezichtsuitdrukking.	Hoe voelt dat in je lichaam?	Met welke emoties en gedachten gaat dit gepaard?	Met welke herinneringen gaat dit gepaard?

2 Bedenk een houding, beweging of gezichtsuitdrukking die uitstraalt: 'Laten we spelen!' of 'Laten we plezier maken'. Stel je een ondeugend kind voor dat er klaar voor is pret te maken, tieners die grapjes maken met hun vrienden, een hond die een bal voor je voeten legt en je een speelse blik geeft. Neem even de tijd om de uitdrukking te belichamen die je hebt bedacht en beschrijf dan je ervaring in de tabel hieronder.

Beschrijf je houding, bewegingen of gezichtsuitdrukking.	Hoe voelt dat in je lichaam?	Met welke emoties en gedachten gaat dit gepaard?	Met welke herinneringen gaat dit gepaard?

3 Bedenk drie situaties waarin je een speelse houding zou willen belichamen tegenover anderen (bijvoorbeeld: als mijn familie op bezoek komt, als de kinderen in het weekend 's ochtends vroeg bij ons in bed kruipen, als ik bij mijn veel te ernstige vriend(in) ben).

HOOFDSTUK 34 Speelsheid, plezier en positieve emoties

Positieve emoties bij hoge en lage arousal

Doel: vaststellen welke plezierige hoge-arousalemoties en welke plezierige lage-arousalemoties je regelmatig ervaart, en welke je niet zo vaak ervaart maar wel vaker zou willen ervaren.

Instructies: volg de instructies hieronder.

1 Omcirkel de plezierige hoge-arousalemoties die je regelmatig ervaart. Je kunt ook zelf emoties toevoegen.

Positieve emoties bij hoge arousal		
blij	geestdriftig	opgewonden
dolblij	gelukkig	triomfantelijk
enthousiast	juichend	uitbundig
extatisch	melig	verbluft
frivool	opgewekt	vrolijk

2 Noteer drie hoge-arousalemoties die je hebt omcirkeld. Beschrijf voor elke emotie een situatie of persoon die deze emotie oproept en hoe je dat fysiek ervaart.

a

b

c

3 Omcirkel de plezierige lage-arousalemoties die je regelmatig ervaart. Je kunt ook zelf emoties toevoegen.

Positieve emoties bij lage arousal		
beheerst	kalm	vergenoegd
beschouwend	liefdevol	voldaan
compassievol	rustig	vredig
dankbaar	tevreden	vriendelijk
gevoelig	toegenegen	zorgzaam



*Window of
Tolerance*

4 Noteer drie lage-arousalemoties die je hebt omcirkeld. Beschrijf voor elke emoties een situatie of persoon die deze emotie oproept en hoe je dat fysiek ervaart.

a

b

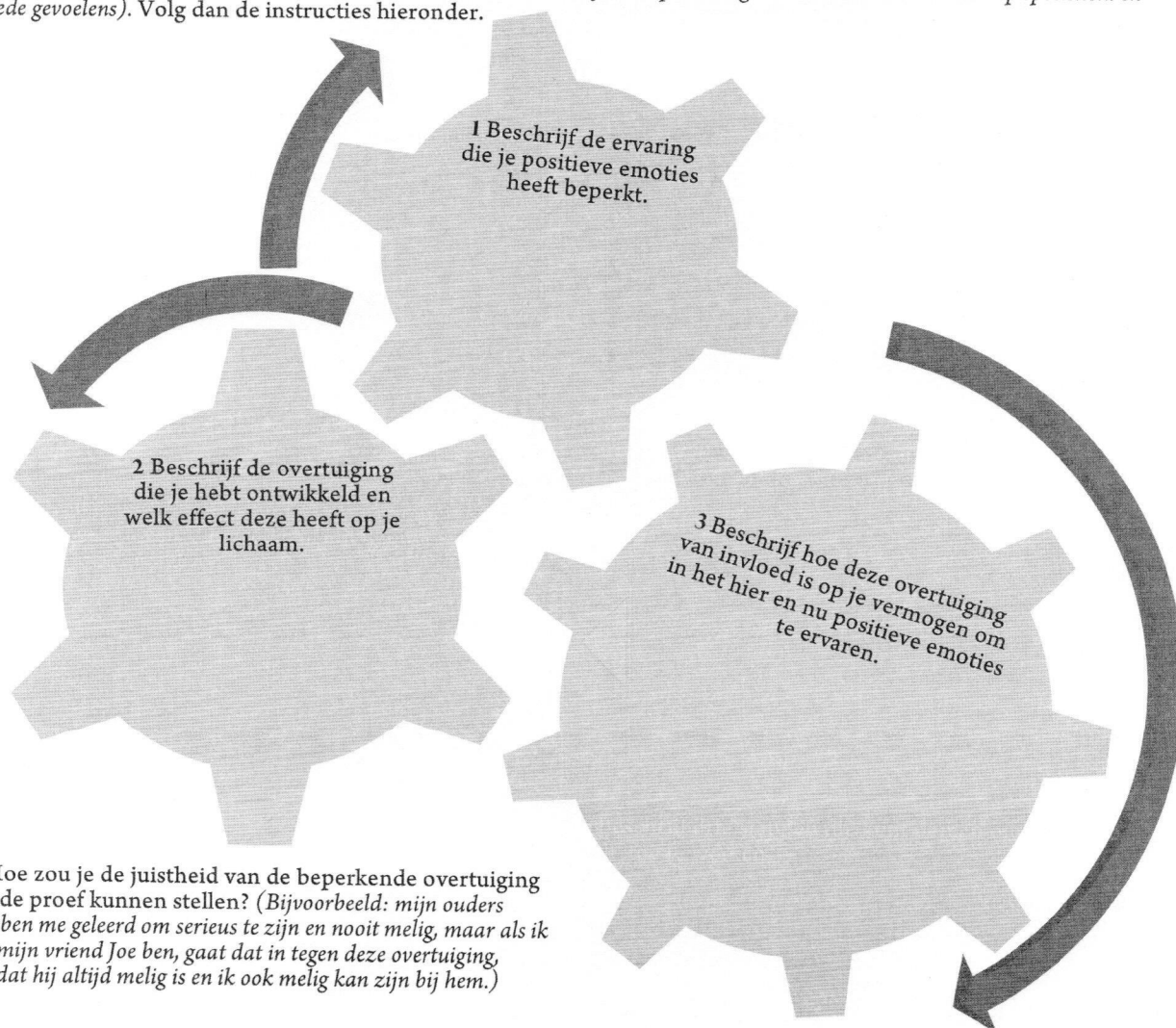
c

5 Kies één hoge-arousalemotie en één lage-arousalemotie die je niet regelmatig ervaart en beschrijf hoe je deze zou kunnen ontwikkelen.

Overtuigingen die positieve emoties bemoeilijken

Doel: vroegkinderlijke ervaringen onder de loep nemen die je positieve emoties op een bepaalde manier hebben beperkt; vaststellen welke overtuigingen je hebt ontwikkeld die je vermogen verminderen om aangename gevoelens in je huidige leven te ervaren.

Instructies: reflecteer op vroegkinderlijke relationele ervaringen die je positieve emoties hebben beperkt (bijvoorbeeld: tot stilte worden gemaand, uitgelachen, beschimpt of bekritiseerd worden als je je opgewonden, melig of liefdevol gedraagt, opgroeien met verzorgers die gestrest, depressief of overdreven serieus waren, of die te prestatiegericht waren en neerkeken op speelsheid en goede gevoelens). Volg dan de instructies hieronder.



4 Hoe zou je de juistheid van de beperkende overtuiging op de proef kunnen stellen? (Bijvoorbeeld: mijn ouders hebben me geleerd om serieus te zijn en nooit melig, maar als ik bij mijn vriend Joe ben, gaat dat in tegen deze overtuiging, omdat hij altijd melig is en ik ook melig kan zijn bij hem.)

5 Hoe zou je je lichaam kunnen veranderen om de nieuwe overtuiging te ondersteunen? (Bijvoorbeeld: ik zou mezelf eraan kunnen herinneren om te ontspannen, te glimlachen en meer te giechelen.)

6 Welke activiteiten zou je kunnen uitproberen? (Bijvoorbeeld: ik zou tijd kunnen doorbrengen met Joe en de kinderen van een vriendin die er goed in zijn om melig te doen, en dan net zo melig meedoen.)

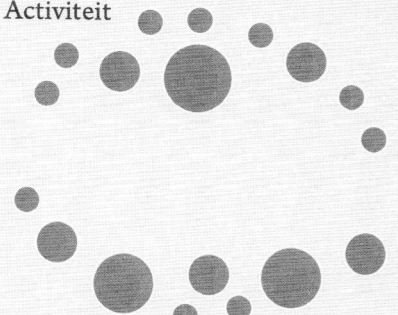
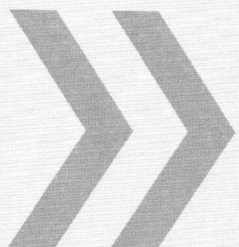
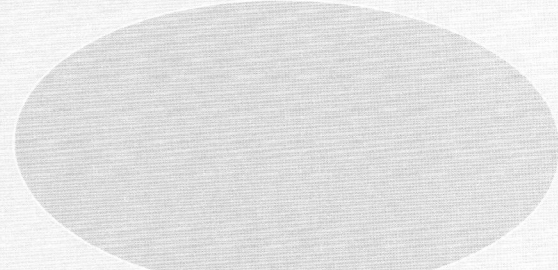
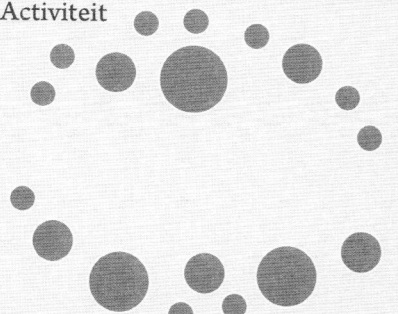
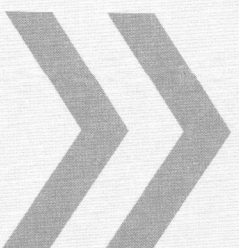
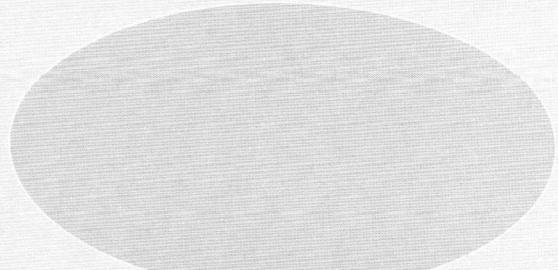
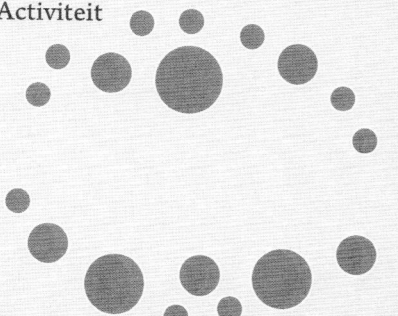
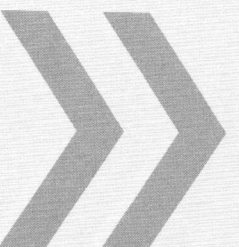
HOOFDSTUK 34 Speelsheid, plezier en positieve emoties

Speelsheid oefenen

Doel: doelbewust deelnemen aan speelse activiteiten met anderen.

Instructies: bekijk de lijst van speelse activiteiten hieronder en voeg als je wilt zelf activiteiten toe in de lege ruimte. Kies drie van deze activiteiten om uit te proberen. Noteer elke van deze activiteiten in de ruimte tussen de belletjes en beschrijf je emotionele en fysieke reacties tijdens het uitproberen van de activiteit in het bijbehorende ovaal. Probeer te bedenken hoe je weet dat je plezier hebt en hoe je lichaam verandert als je je speels gedraagt.

• Doe grappige dingen met een vriend (bijvoorbeeld: met een rare stem een liedje zingen, over straat huppelen). • Speel met een kind, hond of ander huisdier. • Bedenk grappige dingen die jou overkomen zijn en vertel ze aan vrienden of familie. • Kijk naar een grappige serie op tv. • Doe iets leuks wat je vroeger deed maar nu niet meer.	• Geef een swingend feest. • Ga naar een cabaretoorstelling of grappige film. • Stoei met je kind(eren), een vriend of je partner. • Zoek in een moppenboek of op internet een mop die je leuk vindt en vertel hem. • Google 'grappige korte verhalen' en lees ze samen met je therapeut, een vriend of je kinderen.	• Ga naar een park of speeltuin om te schommelen met je kind(eren) of een vriend. • Neem grappige foto's van jezelf samen met een vriendin of familielid. • Overig:
---	--	---

Activiteit 		Welke emoties en lichaamssensaties roept dit bij je op? 
Activiteit 		Welke emoties en lichaamssensaties roept dit bij je op? 
Activiteit 		Welke emoties en lichaamssensaties roept dit bij je op? 