

HOOFDSTUK 35 Je window of tolerance vergroten

Je 'beste zelf'

Doel: nadenken over de mogelijkheid om de beperkingen en restricties van het verleden te overstijgen; reflecteren op de persoon die je zou willen zijn, en bepalen hoe je je 'beste zelf' zou kunnen worden.

Instructies: neem de tijd om te bedenken en te visualiseren hoe je je 'beste zelf' wordt. Je kunt hiervoor een herinnering gebruiken aan een moment waarop je op je best was, of je voorstellen wat voor persoon je zou willen zijn. Volg dan de instructies hieronder.

1 Hoe ziet je lichaam eruit en hoe voelt het als je je voorstelt dat je je 'beste zelf' bent? Wat is er anders dan nu: je houding, je ademhaling, de spanning in je lichaam, je gezichtsuitdrukking? Welke fysieke acties zouden dan gemakkelijker voor je zijn: contact maken, loslaten, wegduwen, dingen naar binnen laten komen, grenzen stellen?

2 Welke activiteiten zou je graag ondernemen die je op dit moment nog niet doet?

4 Op welke manier zou je anders omgaan met de mensen in je leven? Op welke manier zouden anderen anders op jou reageren?

3 Welke overtuigingen zou je hebben over jezelf, anderen en de wereld als je je 'beste zelf' was?

5 Wat weerhoudt je ervan om je 'beste zelf' te zijn?

6 Beschrijf drie stappen die kunt nemen om naar je 'beste zelf' toe te werken.

7 Welke somatische hulpmiddelen kun je gebruiken om je te helpen bij de drie stappen die je bij stap 6 hebt opgeschreven?

Je window of tolerance vergroten: hoge-arousaluitdagingen

Doel: onderzoeken op welke momenten in je leven je activiteiten hebt ondernomen en/of relaties bent aangegaan die buiten je comfortzone lagen aan de bovengrens van je window of tolerance.

Instructies: beschrijf in de tabel hieronder drie momenten waarop je de bovengrens van je window of tolerance hebt uitgedaagd (bijvoorbeeld: een toast uitgebracht op een bruiloft ondanks mijn angst om in het openbaar te spreken, een cursus gevolgd, iets moeilijks geleerd, uitgeprobeerd hoe het is om een intieme relatie te hebben, een risico genomen door eerlijk te zijn tegen een goede vriend of familielid). Volg dan de instructies.

Uitdaging 1	Uitdaging 2	Uitdaging 3

Neem de tijd om je elke uitdaging goed te herinneren en beschrijf dan hieronder de lichamelijke reacties en de emoties die je in die situatie hebt ervaren.

Lichaams-sensaties			
Bewegingen			
Emoties			

Beschrijf de positieve aspecten van deze ervaringen. Leg eventuele negatieve aspecten uit. Hoe zou je de herinneringen aan deze hoge-arousaluitdagingen kunnen gebruiken om met meer zelfvertrouwen een hoge-arousaluitdaging in je huidige leven aan te gaan?

Je window of tolerance vergroten: lage-arousaluitdagingen

Doel: onderzoeken op welke momenten in je leven je activiteiten hebt ondernomen en/of relaties bent aangegaan die buiten je comfortzone lagen aan de ondergrens van je window of tolerance.

Instructies: beschrijf in de tabel hieronder drie momenten waarop je de ondergrens van je window of tolerance hebt uitgedaagd (bijvoorbeeld: een kalme ervaringstoestand uitgeprobeerd, een rustige vakantie gehouden, een meditatiecursus gevolgd, yogales gehad, in mijn dagboek geschreven, liefdevolle gevoelens getoond, geknuffeld met een kind of huisdier, een dag ziek thuisgebleven van mijn werk). Volg dan de instructies.

	Uitdaging 1	Uitdaging 2	Uitdaging 3
Lichaams-sensaties			
Bewegingen			
Emoties			

Neem de tijd om je elke uitdaging goed te herinneren en beschrijf dan hieronder de lichamelijke reacties en de emoties die je in die situatie hebt ervaren.

Beschrijf de positieve aspecten van deze ervaringen. Leg eventuele negatieve aspecten uit. Hoe zou je de herinneringen aan deze lage-arousaluitdagingen kunnen gebruiken om met meer zelfvertrouwen een lage-arousaluitdaging in je huidige leven aan te gaan?

HOOFDSTUK 35 Je window of tolerance vergroten

Creatieve hulpmiddelen om je window of tolerance te vergroten - deel I

Doel: je window of tolerance vergroten door nieuwe risico's te bedenken en op te zoeken in verschillende hulpmiddelen categorieën.

Instructies: neem de voorbeelden per categorie door. Beschrijf dan een risico in die categorie dat jij zou kunnen nemen om je window of tolerance te vergroten. Probeer het risico uit en beschrijf de reactie van je lichaam daarop.

Relationeel risico dat ik kan nemen (Bijvoorbeeld: contact maken met een nieuwe kennis; iemand die je intimideert vertellen hoe je je voelt; een afspraakje met iemand maken; het risico nemen om je kwetsbaar op te stellen; een grens stellen tegenover iemand bij wie je dat eerder niet hebt gedaan; een gesprek aanknopen met iemand die je niet kent; je excuses maken aan iemand; een nieuwe vriendschap beginnen; een huisdier uit het asiel halen.)	Somatisch risico dat ik kan nemen (Bijvoorbeeld: een nieuwe sport uitproberen of op dansles of yoga gaan; intensiever sporten; voor een marathon trainen; rechtop staan in de nabijheid van iemand bij wie je meestal een ingezakte houding aanneemt; je lichaam ontspannen of fysiek contact maken tijdens een ruzie; de tijd nemen om te ontspannen in een hangmat; helemaal niets doen; een massage krijgen; een nieuw soort lichaamswerk uitproberen, zoals shiatsu of rolfing.)	Emotioneel risico dat ik kan nemen (Bijvoorbeeld: emoties laten zien die je niet gemakkelijk toont; je emotioneel meer openstellen voor je familie; meer tederheid of passie tonen; assertief zijn in een situatie waarin je meestal passief bent; jezelf pijnlijke emoties laten ervaren; meer speelse of positieve emoties uiten.)
De reactie van je lichaam:	De reactie van je lichaam:	De reactie van je lichaam:

Verstandelijk risico dat ik kan nemen (Bijvoorbeeld: naar een lezing gaan over een onderwerp waar je niets van weet; iets nieuws leren; een uitdagend boek lezen; een opleiding volgen; een essay schrijven en indienen bij een uitgever; een lastig denkspelletje doen; nieuwe woorden leren en gebruiken; een studiegroep of boekenclub beginnen; een documentaire bekijken; een onderwerp bestuderen en dan iemand anders erover onderwijzen; je opgeven als docent om studenten of bejaarden (bij)les te geven; een nieuw computerprogramma leren gebruiken.)
De reactie van je lichaam:

Artistiek risico dat ik kan nemen (Bijvoorbeeld: een creatieve cursus of schrijfles volgen; leren hoe je potten bakt; een muziekinstrument leren bespelen; naar een concert, poëzievoordracht, toneelstuk of tentoonstelling gaan waar je gewoonlijk niet heen zou gaan; een nieuw creatief medium leren gebruiken; een gedicht of verhaal schrijven; een muziekstuk opvoeren of deelnemen aan een tentoonstelling, lid worden van een toneelclub, je huis opnieuw inrichten.)
De reactie van je lichaam:

(Vervolg op de volgende bladzijde)

Creatieve hulpmiddelen om je window of tolerance te vergroten - deel 2

Doel: je window of tolerance vergroten door nieuwe risico's te bedenken en op te zoeken in verschillende hulpmiddelen categorieën.

Instructies: neem de voorbeelden per categorie door. Beschrijf dan een risico in die categorie dat jij zou kunnen nemen om je window of tolerance te vergroten. Probeer het risico uit en beschrijf de reactie van je lichaam daarop.

Materieel risico dat ik kan nemen

(Bijvoorbeeld: een begroting of financieel plan maken voor jezelf of je gezin; solliciteren voor een nieuwe baan of functie; iets kopen wat je jezelf normaliter nooit zou veroorloven; je best doen om van iets materiëls te genieten dat je al bezit, zoals een luie stoel; een kamer in je huis opknappen of opnieuw inrichten om het gezelliger te maken, of iets kopen wat de kamer gezelliger kan maken; dingen die je niet langer gebruikt weggooien.)

De reactie van je lichaam:

Spiritueel risico dat ik kan nemen

(Bijvoorbeeld: je opgeven voor een meditatie- of gebedsgroep; deelnemen aan een spirituele of religieuze gemeenschap; spirituele boeken lezen; in retraite gaan; een tempel, synagoge, kerk of moskee bezoeken; je spirituele overtuigingen op de proef stellen; een onbekende religie of spirituele stroming onderzoeken; een gesprek hebben over spiritualiteit met een vriend(in) of familielid.)

De reactie van je lichaam:

Psychologisch risico dat ik kan nemen

(Bijvoorbeeld: een lastige workshop volgen; je aansluiten bij een therapiegroep; in relatietherapie gaan; je als vrijwilliger opgeven voor iets wat je psychisch op de proef zal stellen, bijvoorbeeld in een verpleeghuis voor terminale patiënten, bij een voedselbank of bij een welzijnsorganisatie voor gedetineerden of bejaarden; een dagboek bijhouden over je psychologische successen en uitdagingen; je memoires schrijven.)

De reactie van je lichaam:

Natuurgericht risico dat ik kan nemen

(Bijvoorbeeld: een natuurbelevens plannen, zoals een lange wandeltocht maken door een natuurgebied; wadlopen; wildwaterraften in de Ardennen; in het wild kamperen; vissen op zee; een berg beklimmen; een blog beginnen over je ervaringen in de natuur; je opgeven als vrijwilliger om een natuurgebied schoon te maken; je eigen groentes of kamerplanten kweken; je aansluiten bij een vogelaarsclub.)

De reactie van je lichaam:

HOOFDSTUK 35 Je window of tolerance vergroten

Oefenen met risico's nemen

Doel: jezelf uitdagen om je window of tolerance te vergroten door nieuwe activiteiten te ondernemen die buiten je comfortzone liggen en je arousal naar de grenzen van je window of tolerance brengen.

Instructies: reflecteer op mensen, situaties of activiteiten die je intimiderend of uitdagend vindt en die je zou kunnen gebruiken om jezelf uit te dagen om je window of tolerance te vergroten. (Bijvoorbeeld: de confrontatie aangaan met een lastige persoon of situatie, een talent of vaardigheid opnieuw gaan gebruiken, een interesse of passie nastreven die je tot nu toe hebt vermeden of die je moeilijk lijkt om te leren.)

1 Beschrijf in de cirkel hieronder één manier waarop je jezelf deze week zodanig kunt uitdagen dat je arousal naar de bovengrens van je window of tolerance gaat (bijvoorbeeld: je mening uiten tijdens een vergadering, met iemand flirten; je passie voor dansen najagen).

2 Beschrijf de situatie en de reacties op jou van de mensen om je heen tijdens deze hoge-arousaluitdaging.

3 Beschrijf hieronder hoe je de hoge-arousaluitdaging in je lichaam, emoties en gedachten hebt ervaren.

Hoge-arousal-
uitdaging

Lichaam	Emoties	Gedachten

Window of tolerance

Lage-arousal-
uitdaging

4 Beschrijf in de cirkel hiernaast één manier waarop je jezelf deze week zodanig kunt uitdagen dat je arousal naar de ondergrens van je window of tolerance gaat (bijvoorbeeld: tijd vrij nemen van je werk om 's middags een dutje te doen; je aansluiten bij een meditatiegroep; een massage krijgen; helemaal niets doen op een moment waarop je het normaal druk hebt; knuffelen met je kind; je telefoon en computer een hele dag uitzetten om te ontspannen; iemand anders voor je laten zorgen).

5 Beschrijf de situatie en de reacties op jou van de mensen om je heen tijdens deze lage-arousaluitdaging.

6 Beschrijf hiernaast hoe je de lage-arousaluitdaging in je lichaam, emoties en gedachten hebt ervaren.

Lichaam	Emoties	Gedachten