

SERIE WERKBOEKEN VOOR LASTIGE MOMENTEN

Aan de dag beginnen... Hoe?

Een werkboek voor het opstarten van je dag

Proefversie

Auteur: Wiesje Schoenmaker

Dit Opstartboekje is

van:

...

Copyright © 2024 Wiesje Schoenmaker

Het werkboek dat voor je ligt is een proefversie. Reacties over de inhoud en hulp bij het uitgeven zijn welkom.

E-mail: Info_WS@kpnmail.nl

Voorwoord

We hebben allemaal wel eens dagen waarop het wat moeilijker gaat. Maar voor sommigen is moeite met opstaan vaste prik. Als je de moeizame start kunt aanvaarden en je komt er niet door in de problemen, dan is er niks aan de hand. Het is wat het is. Misschien niet fraai, maar het zij zo.

Het kan ook zijn dat je het niet kan of wil accepteren. Omdat je nou eenmaal op tijd op je werk moet zijn, of wél naar school moet. Misschien kraak je jezelf erom af, heb je last van schuldgevoelens of is er andere narigheid. Meestal zit je jezelf dan onbedoeld gigantisch in de weg. Het verzet ertegen kost je veel energie. Opstaan wordt onnodig zwaar en waarschijnlijk verpest het elke morgen opnieuw je humeur ☹.

Dan is mijn vraag aan jou: mag het ook anders? Zou je willen onderzoeken welke ruimte jij hebt om iets in deze situatie te veranderen? En mag ik je dan uitnodigen om dat op gestructureerde wijze aan te pakken, gedoseerd en dus niet alles tegelijk? En met een milde hand?

Ik heb dit werkboek vanuit verschillende invalshoeken geschreven en wil je laten ontdekken wat voor jou werkt. Zodat je kunt komen tot kleine en misschien wel grote veranderingen in je denkpatronen. Dat gaat gelukkig vanzelf, op onbewust niveau. Wat niet vanzelf gaat is jouw systeem nieuwe input geven, zodat het er iets van kan leren. Dat is een bewuste keuze, van jou. Je zult bijvoorbeeld moeten ophouden met je kop in het zand te steken, en bereid zijn om dingen uit te proberen. Mocht het je dan toch niet lukken om je gedrag te veranderen zoals jij dat zou willen, dan helpt het als je van jezelf weet dat je alles gedaan hebt wat binnen jouw mogelijkheden ligt. Wat rest, is de situatie accepteren zoals ze is.

Het werkboek geeft je brein stof tot nadenken. En leert je om jouw gedrag, je gedachten en je gevoelens te zien en laten voor wat het is. Er zijn ongeveer vier maanden nodig om alle opdrachten uit te voeren. Wees dus geduldig, en ga gestaag door met het ontwikkelen van een nieuw

ochtendritueel. Ik heb geprobeerd zoveel mogelijk praktische tips aan te reiken, zodat er voor jou altijd wel één bruikbare bij zit. Kies eruit wat voor jou van toepassing is en sla de rest gerust over. Het is zeker niet de bedoeling dat je alle tips gaat toepassen.

Ik wens je veel succes met je veranderingstraject!

*Een gewoonte veranderen
is een proces dat niet van
de ene op de andere dag
gebeurt.*

Inhoudsopgave

Inleiding	7
1	Observeren en accepteren 9
2	Daarom!!! 14
3	Doen
4	Wat is de hindernis/weerstand?
5	Gevoelens en gedachten
6	Uitzoomen
7	Loslaten
8	Helpende maatregelen
9	Helpende gedachten
10	Jezelf uitdagen en belonen
11	Jouw persoonlijke ochtendroutine
12	Positieve bevestigingen
13	Dagelijks vertrekpunt
14	Houd de moed erin
15	Tenslotte
16	Inspiratie
17	Extra

Inleiding

Gefeliciteerd! Het feit dat je dit werkboek in je handen hebt geeft aan dat het thema 'Opstaan en je dag beginnen' voor jou belangrijk is. Belangrijk genoeg om er aandacht aan te geven. En daarmee heb je de eerste stap op weg naar verandering al gezet: erkennen dat je ergens moeite mee hebt. Het goede nieuws is ook dat iets in jou blijkbaar wil veranderen, want anders zou je je niet aangetrokken voelen tot dit werkboek en er nu mee bezig zijn.

Door met dit thema aan de slag te gaan investeer je in een betere toekomst. Ik realiseer me dat als het gewenste gedrag makkelijk voor je was geweest, je het al lang had gedaan. Maak het jezelf daarom niet al te moeilijk door teveel tegelijk te willen veranderen. Wees liever mild voor jezelf en leg de lat niet te hoog. Wist je dat bewustwording van hoe het gaat, erkennen en accepteren dat het zo is het halve werk is? En dat hoeft helemaal niet zoveel moeite te kosten, maar wel eerlijkheid tegenover jezelf.



Figuur 1 – De leercirkel van 'Onbewust onbekwaam' naar 'Onbewust bekwaam'

Ontdekken en veranderen kost tijd, en juist met kleine stapjes kom je er wellicht wél. Geef jezelf alsjeblieft die tijd, zodat de veranderingen van binnenuit kunnen ontstaan, vanuit de ontspanning. Misschien doe je er een paar jaar over om het ochtendritueel te vinden dat voor jou werkt. Nou en? Zolang er nog beweging in zit, ben jij op weg!

Het is een kwestie van lief zijn voor jezelf, objectief waarnemen en nieuwe dingen blijven uitproberen. En daar helpt dit werkboek je bij. Jouw bereidheid om hiermee aan de slag te gaan zal beloond worden met inzicht en hulpmiddelen waarmee jouw doel – je dag beter beginnen – dichterbij komt. Dat beloof ik jou.

OPDRACHT

In dit werkboek staan voornamelijk invul- en doorhaalzinnen. Neem de tijd om je antwoorden te bedenken en doorvoelen. Elk antwoord is goed, want het is jouw leven en jouw proces. ‘Slechte’ antwoorden bestaan dus niet, zolang je maar voor jezelf eerlijk bent.

Voel je weerstand om iets te kiezen, of weet je niet wat je op moet schrijven? Leg het werkboek dan even weg en slaap er een nachtje over. Weet je het daarna nog steeds niet, schrijf dat dan op en ga verder. Dit is een momentopname: je weet het niet. Ook dat is dus een antwoord! En wellicht krijg je later nog een helder inzicht of ingeving ☺.

We beginnen met 1 simpele vraag: Wanneer wil jij aan je traject beginnen? En laat je dat nog van iets afhangen? Mag er iets tussenkomen, of ga je sowieso beginnen? Hoe concreter je voornemen, hoe groter de kans dat je daadwerkelijk begint. Wat is voor jouw een goed moment? Houd er rekening mee dat je vanaf dat moment dagelijks 1-5 minuten vrijmaakt voor je traject.

Ik begin ...

Ik laat dit wel/niet ergens van afhangen.

1

Observeren & omarmen

Volgens zeggen is een gewoonte veranderen moeilijk, maar niet onmogelijk. Je hebt je oude gedrag los te laten, en je moet ergens doorheen. Dat kost moeite, vraagt inspanning en heeft een tijdje jouw aandacht nodig. Het gaat immers over een ingesleten patroon dat een automatisme is geworden. Maar als jij bereid bent om er energie in te steken, dan wordt er iets in gang gezet en levert je dat ongetwijfeld iets op. Dat kán niet anders.

De vraag die jou vooruit gaat helpen is niet waar het allemaal vandaan komt. Wel hoe je er in het heden mee omgaat. Laat voor dit moment even los waardoor het zover is gekomen. En heb geduld. Jij bent tot meer in staat dan je denkt, maar geef jezelf de tijd om met dit onderwerp aan de slag te gaan. Een belangrijke stap is ophouden met jezelf kleineren, omlaag halen en onderschatten. Ik weet het, de meesten van ons zijn zo geprogrammeerd. Maar het is niet helpend om zo naar jezelf te kijken. Toon liever begrip als je last hebt van negativiteit of moeite met opstaan of zelfs het leven. Het is wat het is.



Een vaardigheid die je nodig hebt, is waarnemen wat er is zonder het te willen veranderen. Dat klinkt misschien raar, omdat je juist wél iets wilt veranderen. Maar vanuit de ontspanning kan er meer gebeuren. Echt waar, dus laten we daarmee beginnen.

AAN HET WERK

Hoe zou jij het willen zien? Hoe laat wil jij elke morgen opstaan? En is dat voor elke dag hetzelfde, of wil je het laten afhangen van wat je die dag te doen hebt? Als jij een avondmens, of juist een ochtendmens bent, dan mag je dat best mee laten wegen. Want het gaat erom dat je een ritme en gewoonte vindt die bij jou past.

Ik zou graag om uur willen opstaan.

Ik kies ervoor om dit wel/niet af te laten hangen van wat ik die dag te doen heb.

Waarschijnlijk merk je al, dat terwijl je hierover nadenkt om te bepalen wat je op gaat schrijven, er stemmen in jouw hoofd komen die er wat van vinden. Ze kraken je af, gaan met je in discussie, of halen je onderuit. Het is de kunst om deze gedachten even te parkeren. Ik vroeg niet naar wat al die stemmetjes ervan vinden, ik vroeg je wat jij zou willen!

Opdracht 1

Maak een onderscheid tussen wat jij zou willen, en wat de stemmen in je hoofd tegen jou zeggen. Dat zijn twee verschillende dingen. Zolang dat een grote warboel is, is het lastig om er doorheen te laveren. Maar als jij door krijgt dat de stemmen aan de zijlijn staan, van alles over je vinden en geen blad voor de mond nemen, en dat jij de speler op het veld bent, dan kun jij besluiten om je er niets van aan te trekken. Laat ze maar schreeuwen. De stemmen in jouw hoofd rakelen elke keer hetzelfde riedeltje op. Die ken je toch wel?

Jij bepaalt het spel, en ja, je gedachten proberen zich ermee te bemoeien. Soms zit daar iets bruikbaar tussens, maar niet altijd. Daar mag je best kritisch op zijn! Beschrijf hieronder het karakter van het commentaar in jouw hoofd.

Het karakter van de stemmen in mijn hoofd is ...



We gaan verder met een kleine invuloefening. Je noteert een week lang hoe laat je wilt opstaan en wat er in de praktijk van terecht komt. Het gaat niet om goed of fout, maar om eerlijk durven zijn, en de moed hebben om te kijken naar wat er precies gebeurt. De opdracht is bewust klein gehouden om je te laten wennen aan het bijhouden van een tabel. Later zullen we de tabel aanvullen met andere aspecten van het opstaan.

Opdracht 2

Bedenk elke avond voordat je gaat slapen wat voor jou een mooi tijdstip is om op te staan. Maak het niet te ingewikkeld voor jezelf. Denk er niet lang over na, en luister naar jouw gevoel of kies gewoon iets. Je mag zelf weten hoe laat je de wekker zet en of je rekening houdt met sluimertijd, maar opstaan is opstaan. Dus hoe laat wil jij uiterlijk uit bed zijn? Wees realistisch. Vul dat in onderstaande tabel in. De volgende morgen schrijf je op hoe laat je werkelijk bent opgestaan.

	<i>Ma</i>	<i>Di</i>	<i>Wo</i>	<i>Do</i>	<i>Vr</i>	<i>Za</i>	<i>Zo</i>
<i>Van plan (uur)</i>							
<i>Opgestaan (uur)</i>							

Wen eraan om elke avond en morgen de tijden op te schrijven. Misschien geen opbeurende opdracht, maar het leert je eerlijk naar jezelf kijken. Noteer de tijden gewoon en blijf er niet te lang bij stilstaan. Je kunt er toch niets meer aan veranderen.



EVALUATIE

Bekijk na een week je ingevulde tabel. Hoe groot is het verschil tussen wat je wilde en wat ervan terecht is gekomen? Is dat voor alle dagen (ongeveer) hetzelfde? Waren er dagen waarop het opstaan makkelijker ging dan andere dagen? Zo ja, weet je hoe dat komt?

Er waren wel/geen dagen waarop het wat makkelijker ging.

Dat had te maken met ...

Het verschil tussen de geplande en het werkelijke tijdstip van opstaan is gemiddeld ... minuten.

De opdracht van afgelopen week ging over het observeren en accepteren dat het is zoals het is. Als iets lastig is, dan hebben we de neiging om onze kop in het zand te steken. We willen het niet zien, niet voelen en er ook geen rekening mee houden. We verzetten ons ertegen, komen in opstand. Maar dat is allemaal struisvogelpolitiek. Om verder te komen, is het nodig dat je je emoties niet wegdrukt. Ben je gefrustreerd? Mooi zo, want van daaruit gaat jouw onderbewuste op zoek naar betere oplossingen.

Is het je gelukt om zonder oordeel waar te nemen?

2

Daarom!!!

Laten we verder gaan. Misschien probeer jij al jaren om jezelf te corrigeren, en nog steeds zonder succes. Zo makkelijk is het dus niet, want anders was het jou wel gelukt. Toch heb je ervoor gekozen om werk te maken van het opstaan, ondanks de teleurstellingen. Iets in jou roert zich en streeft blijkbaar naar verbetering. Wat goed van je dat je naar deze ingeving geluisterd hebt, en het nog eens gaat proberen.

De vraag van deze week is: Waarom wil je dat? Waarom zou je (nog) een poging willen doen om je gedrag te veranderen als het je voorheen niet is gelukt?



OPDRACHT

Ga door met het noteren van wat je van plan bent, en wat ervan terecht is gekomen. Ondertussen kun je de tijd gebruiken om te onderzoeken hoe het voor jou zit, en nog eens oefenen met oordeelvrij observeren. Let op: als je je er moeilijk toe kunt zetten om de tabel dagelijks in te vullen, realiseer je dan dat dit de basis is waarmee je in dit werkboek werkt. Het is de bedoeling dat je van deze kleine routine een gewoonte gaat maken. Van daaruit kun je de oefeningen uitbreiden en weet je het ook vol te houden.

Ook een werkboek schrijven?

Heb jij ergens grip op gekregen, en zou je daar best een werkboek(je) over kunnen schrijven?

Neem dan contact op met Wiesje Schoenmaker.

Info_WS@kpnmail.nl



SCHRIJF EEN WERKBOEK!

DRAAG BIJ AAN HERSTEL

Stuur een mail naar Info_WS@kpnmail.nl