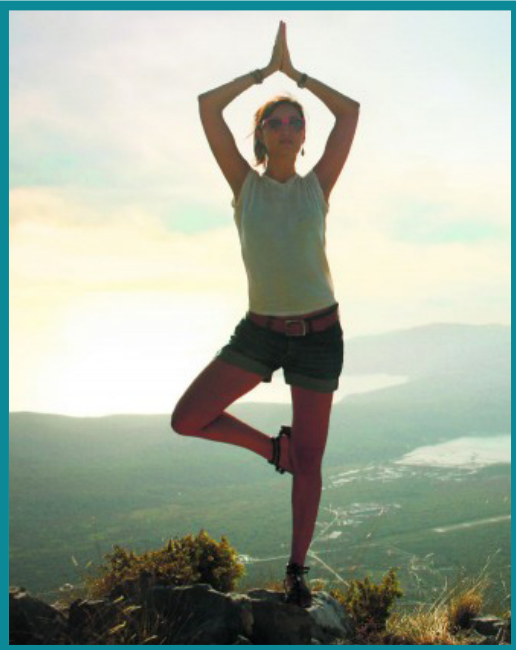


LIFELONG



VOORBEELD

Wil je positieve invloed uitoefenen op het verloop van je leven?

Dan is het essentieel om je inzicht in jezelf en anderen te vergroten!

Om je te ondersteunen om je mentale gezondheid te bevorderen, leren we je bij LifeLong talrijke mentale oefeningen waardoor je je leven met meer helderheid en overzicht tegemoet kunt treden!

In dit document vind je een uitgebreide beschrijving van een oefening waarmee je gemakkelijk overzicht kunt aanbrengen in de werkelijkheid die je ervaart...

Heb je vragen, feedback of behoefte aan een ander type oefeningen?

Neem contact op met Lee Mason:

+31 (0) 638 279 772

lee@lifelong.eu

MENTALE

OEFENING

Lichter Leven

Binnen LifeLong ondersteunen we je om je dagelijks leven te vergemakkelijken. Eén van de praktische middelen die we hierbij gebruiken is de oefening *Lichter Leven*. Deze oefening bestaat uit vier stappen:

Stap 1	<i>We nemen een probleem dat we op dit moment in ons leven ervaren</i>
Stap 2	<i>We brengen de kern van het probleem in kaart</i>
Stap 3	<i>We brengen in kaart hoe het kernprobleem ons beïnvloedt</i>
Stap 4	<i>We bepalen onze reactie op de situatie waarmee we te maken hebben</i>

Om deze stappen te doorlopen, maken we gebruik van het zogeheten *LifeLong Lichter Leven Schema*. Voordat we je uitnodigen om zelf het model in te vullen, vind je hier eerst een ingevulde voorbeeld-versie. Hierbij hebben we de volgende denkbeeldige situatie als uitgangspunt genomen:

Door een dierbare vriendin zijn we uitgenodigd op haar bruiloft. Samen met een goede vriend zijn we met de auto onderweg naar de bruiloft wanneer we in een fikse file belanden. We beseffen dat we te laat zullen komen en denken bij onszelf: "Wat een rotdag!". We voelen ons geïrriteerd en wensen dat er geen file zou zijn. We herinneren ons hoe enthousiast onze dierbare vriendin was toen ze ons uitnodigde en we stellen ons voor dat ze erg teleurgesteld zal zijn wanneer we te laat aankomen. We voelen ons onrustig en merken dat onze hartslag verhoogd is. We moeten denken aan een film over bekoelde vriendschappen en zien levendig voor ons hoe alle aanwezigen op de bruiloft ons de rest van de dag verwijtend zullen aankijken. De sfeer in de auto is gespannen en onaangenaam.

Op basis van dit voorbeeld vullen we het *LifeLong Lichter Leven Schema* als volgt in:

Stap 1	<i>We nemen een probleem dat we op dit moment in ons leven ervaren</i>
	We zijn te laat voor de bruiloft van een dierbare vriendin.

Stap 2	<i>We brengen de kern van het probleem in kaart</i>
Kern probleem	We lopen een deel van de bruiloft mis Onze vriendin zal teleurgesteld zijn dat we niet op tijd aankomen
	In het vak <i>Kernprobleem</i> vullen we in: <i>Mislopen deel bruiloft</i> <i>Teleurstelling vriendin</i>

MENTAAL

LIFELONG LICHTER LEVEN SCHEMA

GEDACHTEN

“Wat een rotdag!”

EMOTIES

Irritatie

VERLANGENS

Geen file

SENSATIES

Verhoogde
hartslag

KERNPROBLEEM

Missen deel bruiloft
Teleurstelling vriendin

HERINNERINGEN

Enthousiasme
vriendin

ASSOCIATIES

Bekoelde
vriendschappen

OVERIG

Onaangename
sfeer in de auto

VOORSTELLINGEN VAN DE TOEKOMST

Verwijten
aanwezigen

Stap 3	<i>We brengen in kaart hoe het kernprobleem ons beïnvloedt</i>
	Op het moment dat we in de file belanden en beseffen dat we te laat komen, bemerken we allerlei automatische reacties bij onszelf. Per categorie vullen we het schema in.
Gedachten	In het vak <i>gedachten</i> vullen we <i>“Wat een rottag!”</i> in.
Emoties	In het vak <i>emoties</i> vullen we <i>irritatie</i> in.
Verlangens	In het vak <i>verlangens</i> vullen we <i>geen file</i> in.
Sensaties	In het vak <i>sensaties</i> vullen we <i>verhoogde hartslag</i> in.
Herinneringen	In het vak <i>herinneringen</i> vullen we <i>enthousiasme vriendin</i> in.
Associaties	In het vak <i>associaties</i> vullen we <i>bekoelde vriendschappen</i> in.
Overig	In het vak <i>overig</i> vullen we <i>onaangename sfeer in de auto</i> in.
Voorstellingen van de toekomst	In het vak <i>voorstellingen van de toekomst</i> vullen we <i>verwijten aanwezigen</i> in.

Stap 4	<i>We bepalen onze reactie op de situatie waarmee we te maken hebben</i>
	<p>We stellen onszelf drie vragen:</p> <p>1. Kunnen we er iets aan veranderen dat we in de file staan en te laat komen op de bruiloft van onze vriendin?</p> <p>Nee.</p> <p>2. Kunnen we er iets aan veranderen dat we, naar aanleiding van het kernprobleem, allerlei automatische reacties ervaren?</p> <p>Ook niet. We worden ons namelijk pas bewust van deze reacties op het moment dat ze zich al hebben voorgedaan.</p> <p>3. Kunnen we kiezen hoe we willen reageren op de huidige situatie waarmee we te maken hebben?</p> <p>Ja!</p> <p>In deze voorbeeldsituatie is onze strategie om ons leven lichter te maken als volgt:</p> <p>Allereerst nemen we aandachtig waar hoe we eraan toe zijn. Hierbij registreren we irritatie, onrust en een verhoogde hartslag. We ontspannen onze schouders en halen gedurende een minuut rustig, gelijkmatig en diep adem. Hierbij beseffen we dat ons verlangen om niet in de file te staan ons alleen maar een groter gevoel van frustratie oplevert. We laten dit verlangen bewust los en aanvaarden volledig onze huidige situatie. We observeren de gedachte <i>“Wat een rot dag!”</i> en beseffen dat we te maken hebben met een tijdelijk probleem dat geenszins definitief onze hele dag hoeft te verpesten. Hoe langer we aandachtig ademen, hoe meer we in staat zijn om de situatie te relativiseren en de beheersing over onze <i>reactie</i> op de situatie te heroveren. Na enkele minuten vragen we op vriendelijke wijze aan de vriend met wie we in de auto zitten om de ceremoniemeester op de hoogte te stellen van onze vertraging.</p>
Resultaat	<p>Door analyse van het kernprobleem, aanvaarding van onze automatische reactie en het bewust bepalen van onze respons op de situatie, hebben we doelgericht ons leven aanzienlijk lichter gemaakt dan wanneer we deze strategie niet zouden hebben toegepast.</p>

Nu is de beurt aan jou! Doorloop de volgende 4 stappen en vul het model gaandeweg in.

Stap 1	<i>Je neemt een probleem dat je op dit moment in je leven ervaart</i>
	Welk probleem ervaar je momenteel in je leven?

Stap 2	<i>Je brengt de kern van het probleem in kaart</i>
	Je bepaalt het kernprobleem. Je gebruikt hiervoor het vak <i>Kernprobleem</i> op het schema.

Stap 3	<i>Je brengt in kaart hoe het kernprobleem je beïnvloedt</i>
	Je omschrijft hoe het kernprobleem je beïnvloedt. Als richtlijn gebruik je hierbij de categorieën van het schema.

MENTAAL

LIFELONG LICHTER LEVEN SCHEMA

GEDACHTEN

HERINNERINGEN

VERLANGENS

SENSATIES

KERNPROBLEEM

EMOTIES

ASSOCIATIES

OVERIG

VOORSTELLINGEN
VAN DE TOEKOMST

Stap 4	<i>Je bepaalt je reactie op de situatie waarmee je te maken hebt</i>
	<p>Je stelt jezelf drie vragen:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kun je direct iets veranderen aan het kernprobleem?2. Kun je er er iets aan veranderen dat je, naar aanleiding van het kernprobleem, allerlei automatische reacties ervaart?3. Kun je kiezen hoe je wilt reageren op de huidige situatie waarmee je te maken hebt? <p>Zo ja, hoe wil je reageren?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

DE DIEPTE IN...



LifeLong

Lifelong Personal Evolution

WWW.LIFELONG.EU

Behoeftte aan meer diepte
of extra oefeningen?

Meer weten over persoonlijke
evolutie op maat?

Vragen, observaties
of feedback?

Neem contact op
met Lee Mason:

+31 (0) 638 279 772

lee@lifelong.eu