

Huiswerkopdracht 1

Jouw eigen manifest

Werk verder aan je manifest. Lees het elke dag even door, kijk naar wat je tot nu toe hebt verzameld en vul aan waar er nog wat te binnen schiet.

Of schrap juist dingen waarvan je ontdekt dat ze toch niet in jouw manifest passen.

Nogmaals; je manifest is voor jezelf, schrijf/maak/creëer het vanuit deze wetenschap. Hou er geen rekening mee dat je het moet laten zien aan iemand, maar schrijf alles op wat er in jouw binnenste speelt.

Gebruik het als dagelijkse handleiding en wees kritisch;

Leef je na wat je hebt opgeschreven? Zo ja, schrijf concrete voorbeelden op. Of wil je heel graag naleven wat je hebt opgeschreven, maar is het eigenlijk niet terug te zien in je dagelijkse leven? In dat geval mag je steng zijn voor jezelf en een keuze maken;

- Of je gaat een lijstje maken met concrete handelingen die ervoor zorgen dat je daadwerkelijk jouw gekozen waarden na gaat leven
- Of je trekt de conclusie dat dit dan toch geen kernwaarde is van jou en je schrapt hem en gaat op zoek naar een andere die je wel na wil en kan leven.

Probeer hier dagelijks mee bezig te zijn en niet weg te leggen als een opdracht die je hebt afgevinkt, maar als iets dat een leidraad gaat zijn in je leven.



Huiswerkopdracht 2

Geef jezelf toestemming

Breidt de opdracht waarmee we donderdag zijn geëindigd uit; Schrijf zoveel mogelijk dingen op waar jij jezelf toestemming voor geeft. Hou het klein en vooral realistisch. Betrek het gevoel erbij die dingen waar je tegen aan loopt je geven. En geef jezelf toestemming dit te mogen voelen.

Door bijvoorbeeld jezelf toestemming te geven om fouten te maken, klinkt dat erg mooi, maar dan zit je nog steeds met het kl*te gevoel dat je krijgt als je een fout maakt. En dan heeft die toestemming niet heel veel meerwaarde.

Wees bij alles wat je opschrijft kritisch en bedenk of het mogelijk is wat je nu van jezelf vraagt. Als het antwoord dan nee is, verklein het en kijk naar het gevoel wat er achter zit. En geef jezelf vooral toestemming dit te doorvoelen.

(Denk aan het monster dat verdwijnt als er nik is om achteraan te rennen)

Ik geef mezelf toestemming...

Om fouten te maken
(en hiervan te balen)

Om een afspraak af te
zeggen waar ik geen zin in heb
(en me hier schuldig over te
voelen)

Om zenuwachtig te
zijn voor een
nieuwe les

Om mijn krijtjes niet netjes in
het potje te stoppen
(en hier kriegelig van te
worden)

Leb om te Strafen

Huiswerkopdracht 3

Rechtvaardig je eigenschap

In deze opdracht ga je de verhalen in je omdraaien. Niet je negatieve overtuigingen proberen weg te moffelen of bewijzen dat je er geen last van hebt, maar simpelweg ze niet langer geloven.

Dit ga je doen door je slechtste eigenschappen met de juiste eigenschappen te ondersteunen.

Schrijf op en vul aan; (maak er zoveel mogelijk!)

Ik ben iemand die.... (slechte eigenschap)

En dat is heel goed want... (drie rechtvaardigingen)

En daarom raad ik iedereen aan om.... zodat.....

Ik ben iemand die het heel lastig vind hoe zich te gedragen in grote groepen.

En dat is heel goed want

- Daardoor ga ik altijd achteraf staan waardoor ik goed kan observeren
- Daardoor komen alleen de mensen naar me toe die daadwerkelijk in mij geïnteresseerd zijn
- Daardoor hoef ik het niet over koetjes en kalfjes te hebben.

En daarom raad ik iedereen aan om je lekker a-sociaal op te stellen, zodat je tot de leukste gesprekken komt!

