

Van reactie naar richting

Soms reageren we automatisch: we trekken ons terug, worden boos of vermijden. Dit werkblad helpt je om even stil te staan bij wat er in je omgaat – en bewust te kiezen voor wat voor jou belangrijk is. Zo beweeg je van een automatische reactie naar een keuze met richting.

1. Wat is de situatie?

Beschrijf kort wat er gebeurt of wat je bezighoudt.

2. Wat zou je automatische reactie zijn?

Wat is je eerste impuls? Bijvoorbeeld vermijden, boos worden, terugtrekken...

3. Wat voel je hierbij?

Welke emoties of lichamelijke reacties merk je op?

4. Wat is belangrijk voor jou in deze situatie?

Sta stil bij je waarden. Wat wil je uitdragen of bijdragen?

5. Welke actie past daarbij?

Wat zou je kunnen doen dat klopt met wat voor jou belangrijk is?

Voorbeelden ter inspiratie

Voorbeelden van gevoelens en lichamelijke reacties

- Emoties: angst, verdriet, frustratie, schaamte, teleurstelling
- Lichamelijk: gespannen kaken, buikpijn, onrust, hartkloppingen, brok in de keel
- Combinaties: zenuwachtig en vermijdend, boos en verkrampde schouders

Voorbeelden van waarden per thema

- Relaties: liefde, verbinding, eerlijkheid, steun, vergeving
- Gezondheid: balans, zorgzaamheid, energie, herstel, zelfzorg
- Werk & Groei: ontwikkeling, discipline, verantwoordelijkheid, creativiteit, inzet
- Zingeving: betekenis, spiritualiteit, compassie, rust, moed
- Vrije tijd: plezier, avontuur, natuur, vrijheid, spontaniteit

Van reactie naar richting

Automatische reactie

Veilige keuze

Overleven

Comfortzone

Korte termijn effect



Bewuste keuze

Spannende keuze

Leef!

Out of the box

Lange termijn effect