

Keuzes aan de linkerkant van het keuzepunt

Gericht op vermijden, controleren of direct ongemak verminderen

Vermijden van ongemak

- Situaties uit de weg gaan die spanning oproepen (bijv. sociale situaties, confrontaties)
- Taken uitstellen of vermijden (procrastinatie)
- Moeilijke emoties onderdrukken of negeren

Zoeken naar directe beloning of afleiding

- Overmatig gebruik van social media, gamen of series kijken
- Eten of snoepen om je beter te voelen (emotie-eten)
- Shoppen of scrollen om onrust te dempen

Moeilijke gedachten willen controleren

- Piekerend oplossingen zoeken voor alles
- Jezelf geruststellen of herkauwen van gesprekken
- Innerlijke strijd met 'negatieve' gedachten

Volgen van automatische patronen

- Handelen op de automatische piloot
- Vasthouden aan gewoontes die vertrouwd voelen, zelfs als ze niet helpen
- Terugvallen in oude copingstrategieën

Kiezen voor gemak of comfort

- Niets doen omdat het veiliger voelt
- Meegaan met anderen om conflicten te vermijden
- Kiezen voor wat 'makkelijk' is, zelfs als het niet past bij wat je belangrijk vindt

Samengevat in een kernzin:

Je kiest wat op korte termijn verlichting geeft, maar je wegleidt van wat echt belangrijk is.

Keuzes aan de rechterkant van het keuzepunt

Het pad van waarden, openheid en bewuste actie

Omdat het aansluit bij wat écht belangrijk is

- Je kiest niet wat het makkelijkst is, maar wat klopt met je waarden (bijv. verbinding, groei, zorg, creativiteit).
- Je wilt leven op een manier waar je achter kunt staan – ook al is dat niet altijd comfortabel.

Omdat je wilt groeien als mens

- Je bent bereid ongemak aan te gaan om iets te leren, ontwikkelen of verdiepen.
- Je kiest voor persoonlijke ontwikkeling in plaats van stilstand.

Omdat het richting geeft en zingeving biedt

- Je wilt leven met betekenis in plaats van alleen maar ‘problemen oplossen’.
- Je zoekt verbinding met iets groters dan jezelf (zoals bijdragen aan anderen of een groter doel).

Omdat het je op lange termijn sterker maakt

- Je bouwt aan veerkracht en zelfvertrouwen door te doen wat ertoe doet, ook als het spannend is.
- Je ervaart trots en voldoening, juist door moedig te handelen.

Omdat je bewuster wilt leven

- Je wilt aanwezig zijn in het moment in plaats van op de automatische piloot.
- Je oefent met openstaan voor je binnenwereld (gevoelens, gedachten) in plaats van ertegen vechten.

Samengevat in een kernzin:

Je kiest niet de makkelijkste weg, maar de weg die het meest klopt met wie je wilt zijn.

Keuzes op het kruispunt van het keuzepunt

Opmerken, ruimte maken, vriendelijk bewustzijn

Opmerken wat er is – zonder oordeel

- Je merkt gedachten, gevoelens en lichamelijke signalen op zoals ze zijn
- Je vecht er niet mee en hoeft er ook niet meteen iets mee te doen

Ruimte maken voor ongemak

- Je hoeft onrust, spanning of moeilijke emoties niet weg te duwen
- Je leert ze dragen, in plaats van erdoor gestuurd te worden

Leven in contact met dit moment

- Je bent niet verdwaald in gedachten over gisteren of morgen
- Je voelt de grond onder je voeten, je adem, je zintuigen

Een houding van mildheid en openheid

- Je benadert jezelf als een goede vriend(in), ook als het lastig is
- Je erkent dat lijden bij het leven hoort, zonder jezelf daarvoor te veroordelen

Aanwezigheid maakt bewust kiezen mogelijk

- Je herkent het keuzepunt: "Wil ik nu vermijden, volgen of bewust handelen?"
- Je creëert een pauze tussen impuls en actie

Samengevat in een kernzin:

Aanwezigheid is de stille ruimte waarin keuze, inzicht en verandering kunnen ontstaan.

Zelfreflectiescore bij het keuzepunt

1. Vermijden & Controle (linkerkant)

Hoe vaak merkte je dat je deze week koos voor vermijden, controle of afleiding?

- 0 = Helemaal niet - 5 = Bijna constant

- ☐ Vermijden van spanning / lastige situaties
- ☐ Afleiding zoeken (gamen, scrollen, eten e.d.)
- ☐ Controle willen houden over gedachten/gevoelens
- ☐ Automatische gewoontes volgen
- ☐ Comfort verkiezen boven wat belangrijk is

● Totaalscore: __ /25

2. Waardevol handelen (rechterkant)

In hoeverre koos je bewust voor wat belangrijk voor je is, ook als dat moeilijk was?

- 0 = Helemaal niet - 5 = Bijna constant

- ☐ Handelen naar je waarden
- ☐ Moeilijke dingen toch aangaan
- ☐ Zingeving gezocht of ervaren
- ☐ Bewuste keuzes gemaakt
- ☐ Persoonlijke groei opgezocht

● Totaalscore: __ /25

3. Aanwezig zijn (kruispunt)

In hoeverre was je in staat om stil te staan, op te merken en vriendelijk aanwezig te zijn?

- 0 = Helemaal niet - 5 = Bijna constant

- ☐ Pauze genomen om te voelen/ademen
- ☐ Gevoelens toegestaan zonder er direct iets mee te doen
- ☐ Aandachtig in het moment geleefd
- ☐ Mildheid naar jezelf geoefend
- ☐ Bewust het keuzepunt opgemerkt

● Totaalscore: __ /25