

Werkblad: defusie met de “Let them”-gedachte

Minder geleefd worden door wat anderen vinden

Uitleg

In veel keuzemomenten speelt mee wat anderen vinden of verwachten. Dat kan je gedrag beïnvloeden, zelfs als het ten koste gaat van wat jij belangrijk vindt. Mel Robbins stelt voor om in zulke situaties bewust te zeggen: “Let them.” Daarmee zeg je: *laat anderen vinden of doen wat zij willen — ik kies mijn eigen koers.*

Binnen ACT helpt deze houding je om afstand te nemen van het gepieker over anderen (defusie) en ruimte te maken voor jouw waarden.

Situatie

Wat doet iemand dat jou raakt of triggert?

Schrijf een concrete situatie op:

Bijvoorbeeld: “Mijn broer vindt dat ik meer langs moet komen.”

Wat gebeurt er vanbinnen?

Welke gedachten, gevoelens of neigingen komen op?

Bijvoorbeeld: “Straks denkt hij dat ik egoïstisch ben” / schuldgevoel

Wat is je automatische reactie?

Wat zou je doen als je hierin meegaat?

Bijvoorbeeld: afzeggen van een eigen plan, alsnog langsgaan

Wat zou je doen als je vrij was om te kiezen?

Welke waarde wil je volgen in deze situatie?

Bijvoorbeeld: oprechtheid, balans, trouw zijn aan mezelf

Oefening: *Let them*

Zeg in jezelf of zachtjes: “Let them.”

Laat de ander denken of voelen wat ze denken of voelen.

Niet omdat het je niets doet, maar omdat jij kiest wat jij belangrijk vindt.

Wat wordt dan jouw keuze of gedrag?**Reflectie**

Wat veranderde er toen je "Let them" gebruikte?

Hoe hielp dit je om ruimte te maken voor jezelf?