

ACT werkblad – STOP: jouw keuzepunt in de praktijk

Wat is STOP?

STOP is een eenvoudige, krachtige oefening om je bewust te worden van het moment. Het helpt je om niet automatisch te reageren, maar vanuit rust te kiezen wat voor jou klopt.

S – Sta stil

Sta even letterlijk of figuurlijk stil. Merk op:

- Waar ben ik?
- Wat gebeurt er in mij? (gedachten, gevoelens, lijf)

 *Wat merk ik op?*

.....
.....

T – Toestaan

Laat toe wat je voelt, zonder het weg te duwen of te fixen.

Stel jezelf de vraag:

- Kan ik dit gevoel er even laten zijn, zonder oordeel?

 *Wat zou een zachte houding naar mezelf zijn op dit moment?*

.....
.....

O – Openstaan

Verbind je opnieuw met wat voor jou belangrijk is.

- Wat zijn mijn waarden in deze situatie?
- Hoe wil ik hiermee omgaan?

 *Wat doet ertoe voor mij, hier en nu?*

.....
.....

P – Passend handelen

Maak een kleine, bewuste keuze.

- Wat is één stap die past bij mijn waarden, juist nu?

 *Mijn keuzepunt vandaag: ik kies ervoor om...*

.....
.....

Inspiratie:

"Tussen trigger en reactie ligt een ruimte. In die ruimte ligt je kracht om te kiezen." – Viktor Frankl