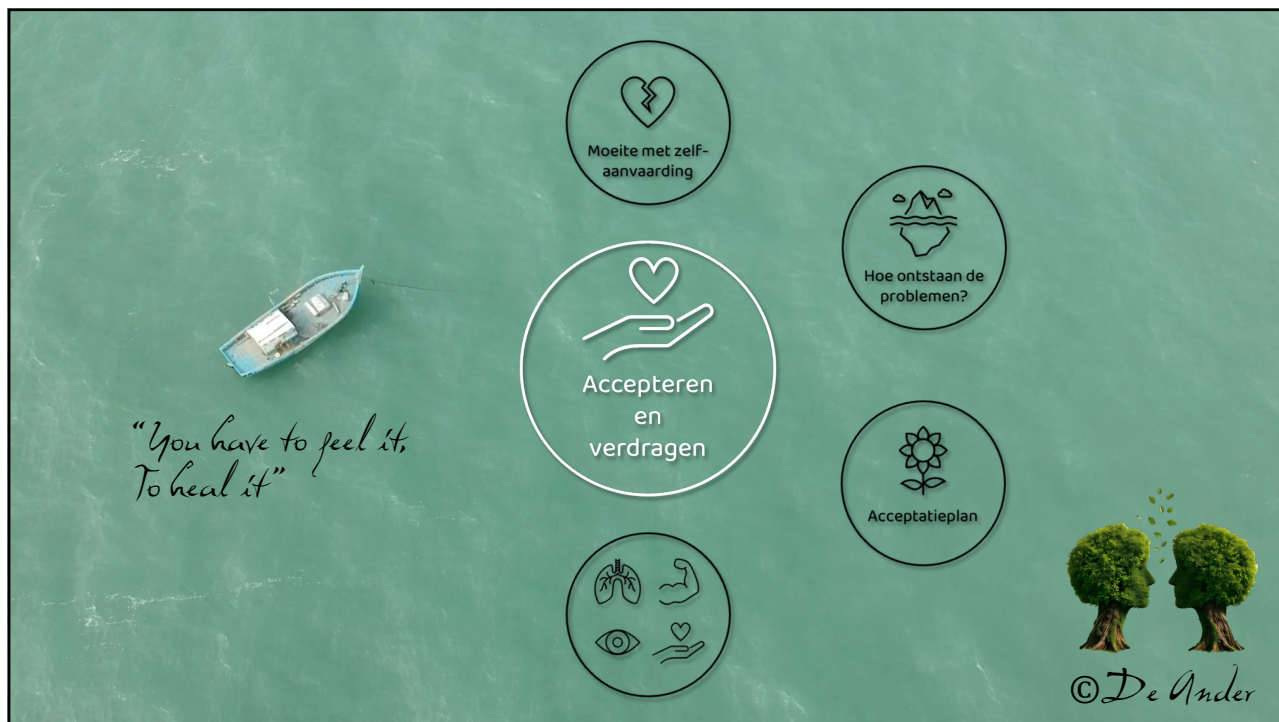




184



186


Moeite met zelf-aanvaarding



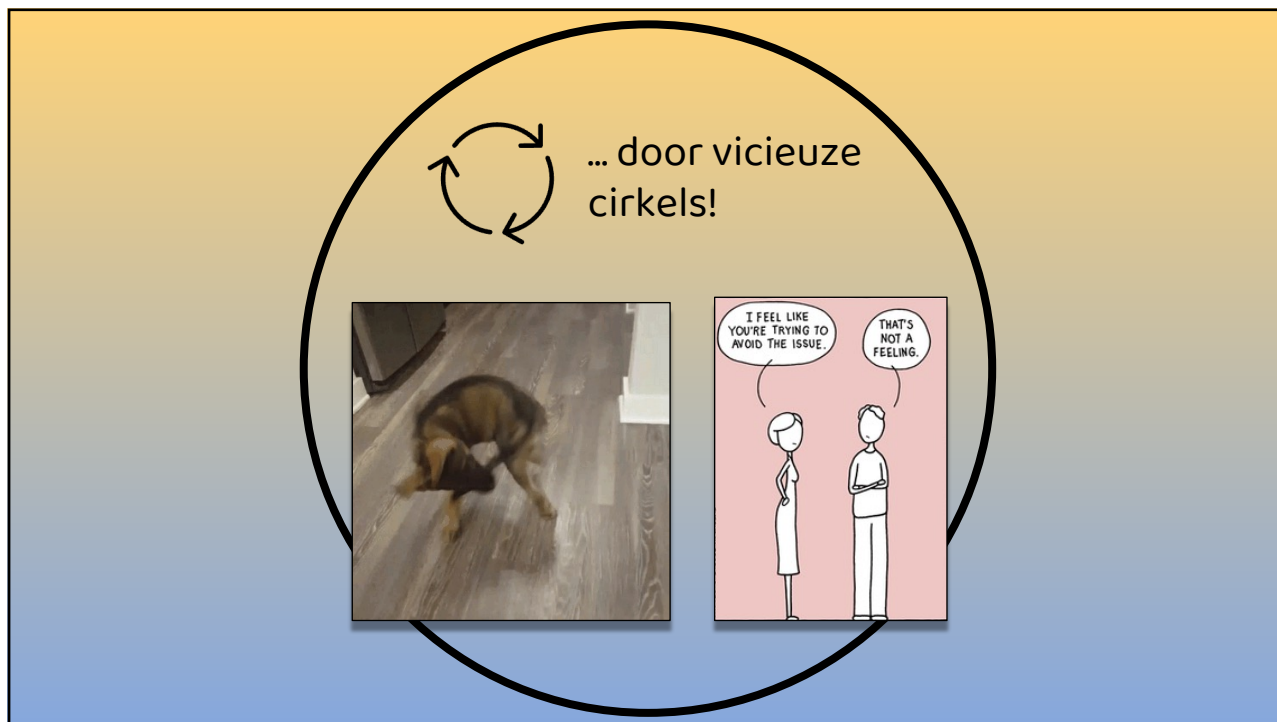
Zelfreflectie:

- Ik kan mijn gevoelens moeilijk(er) accepteren als...
- Ik kan mijn gevoelens gemakkelijk(er) accepteren als...

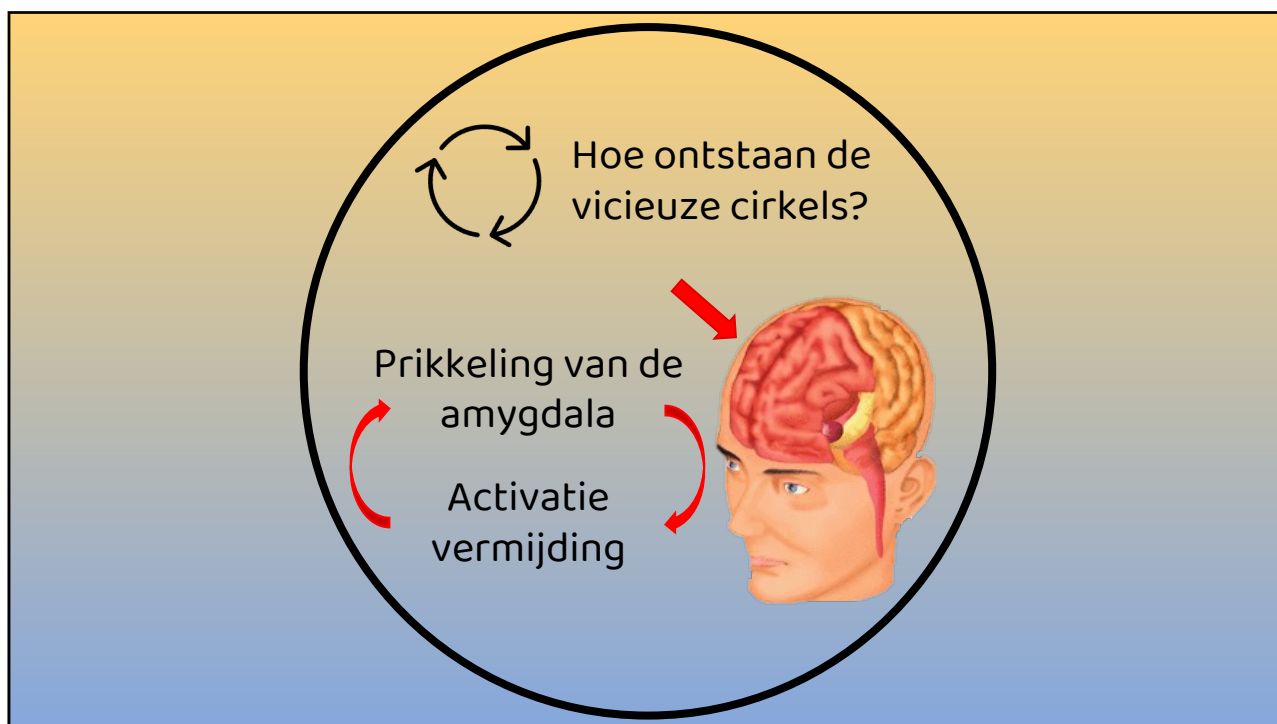
187


Hoe ontstaan de problemen?

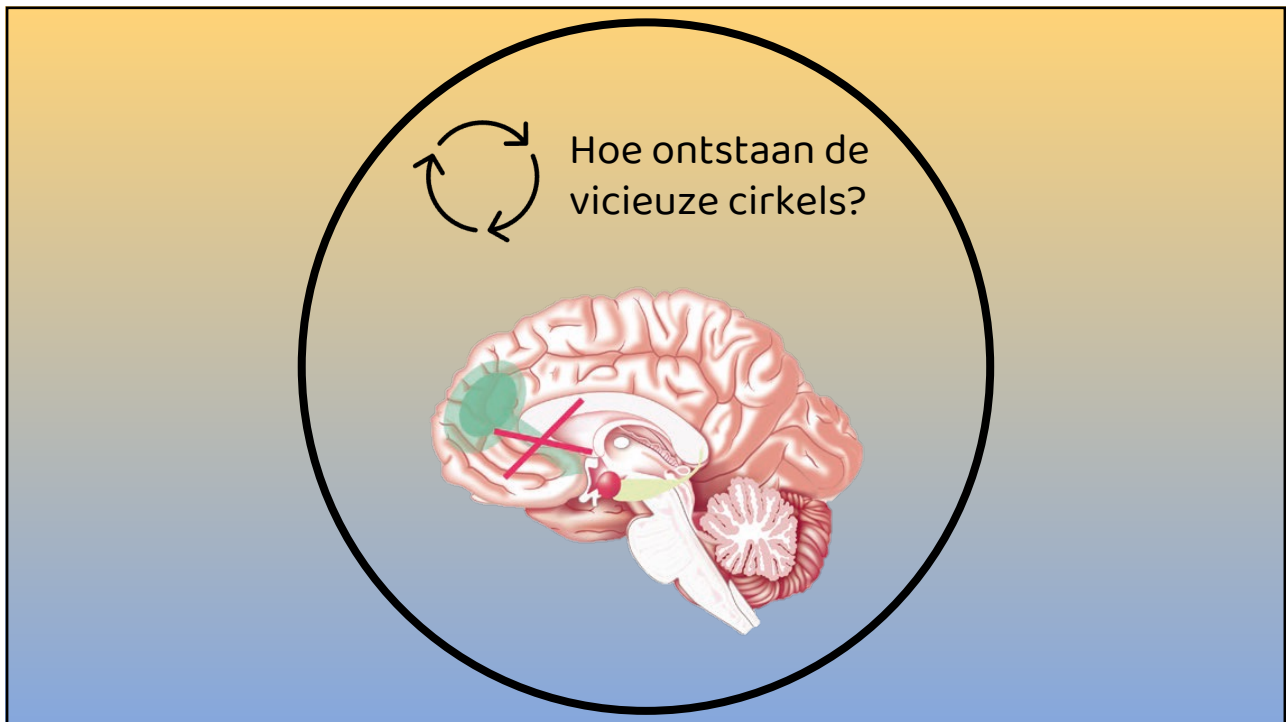
188



189



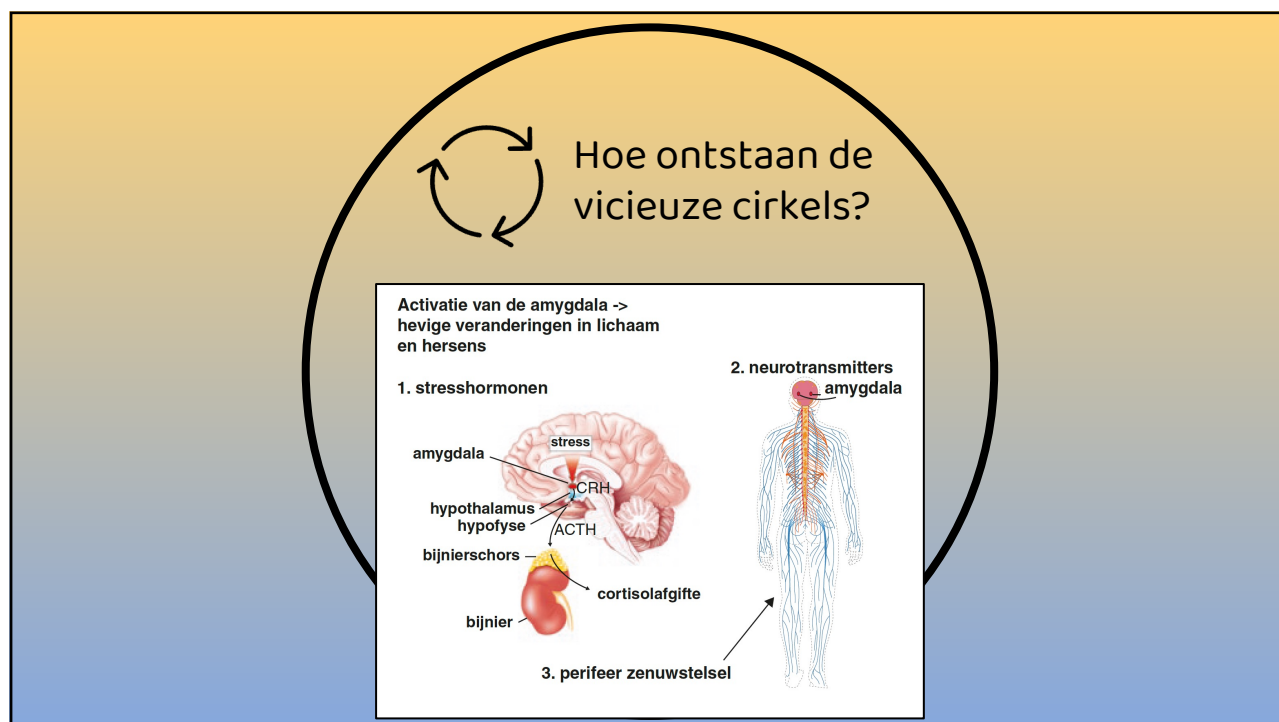
190



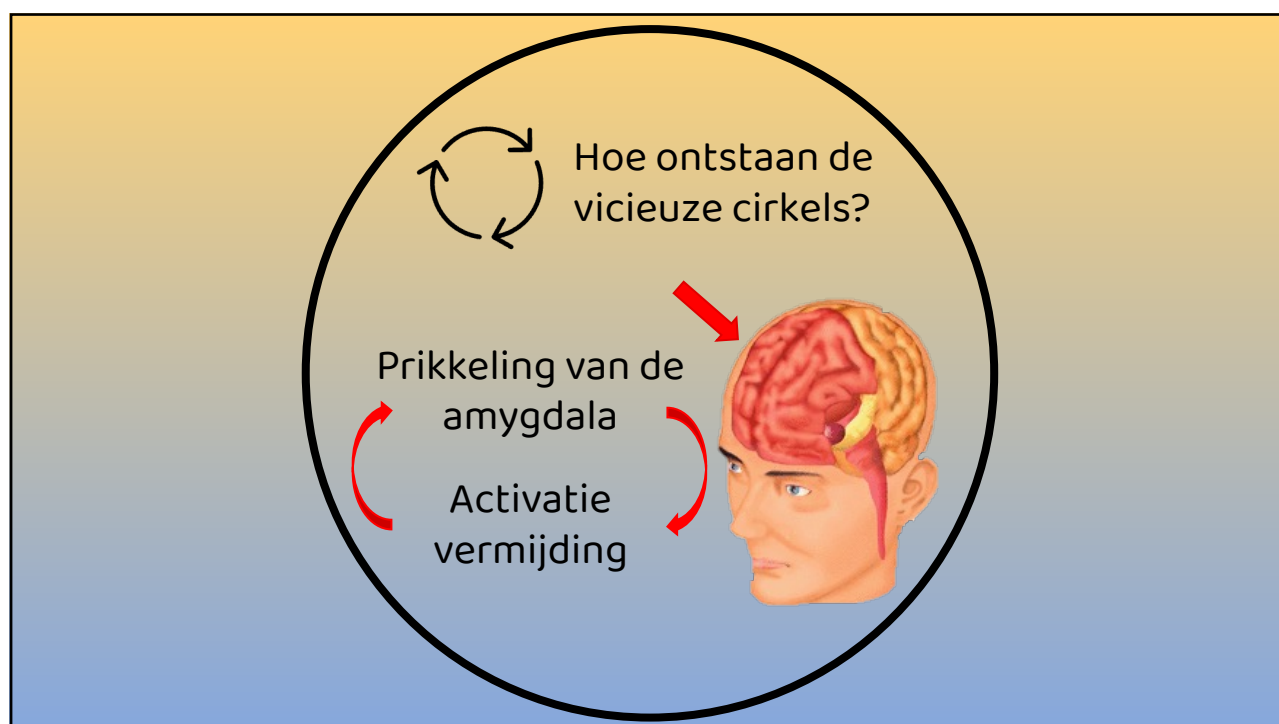
191



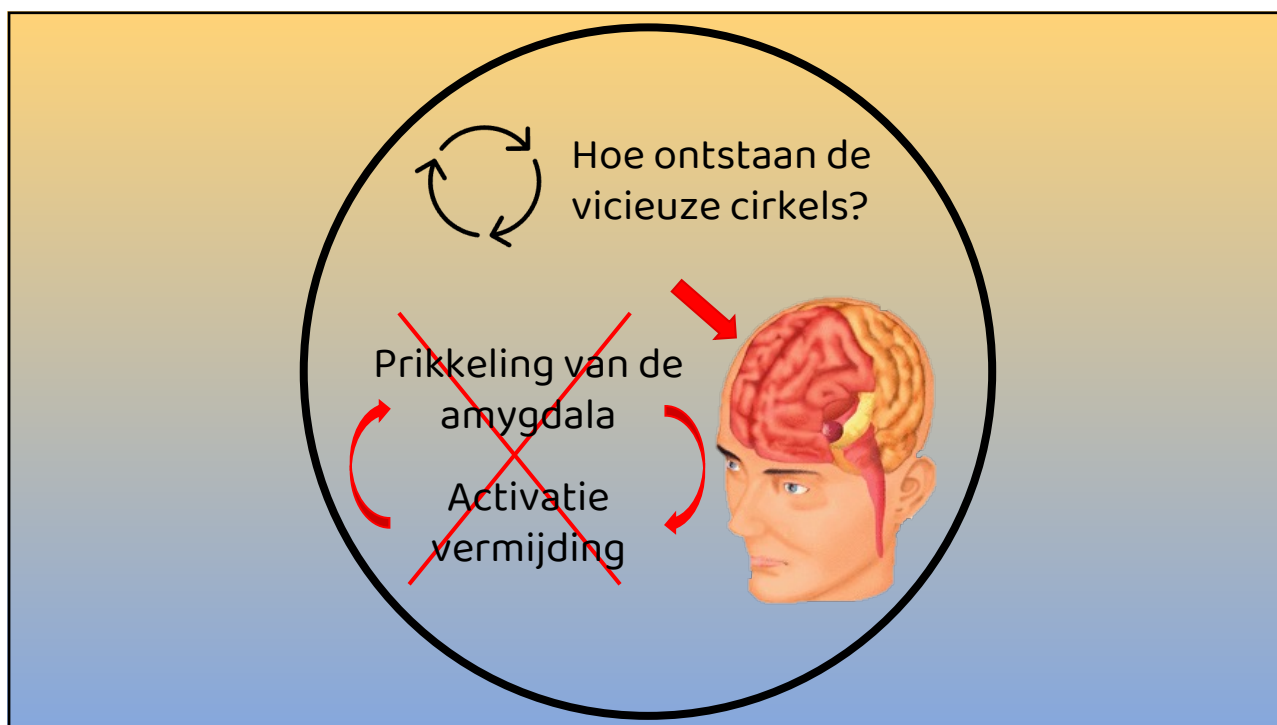
192



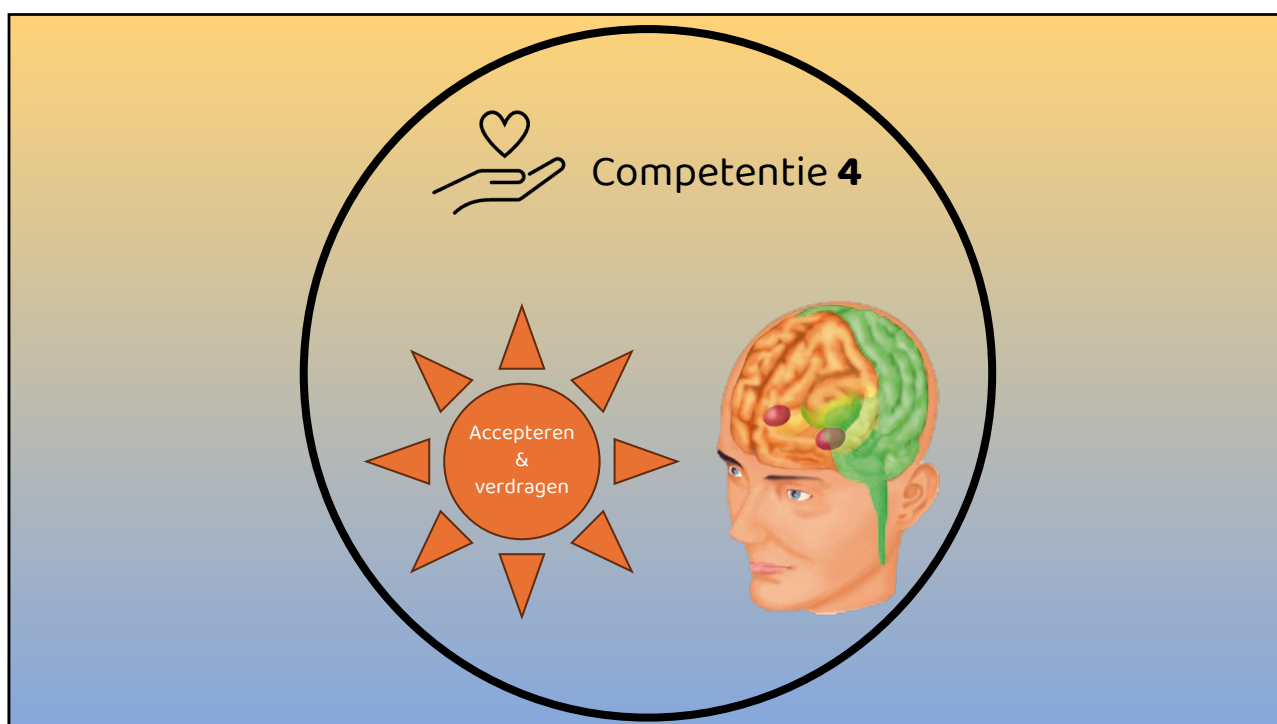
193



194



195



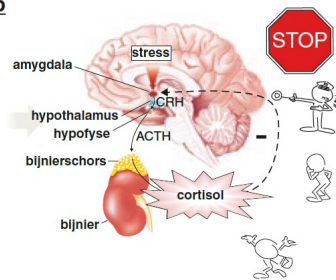
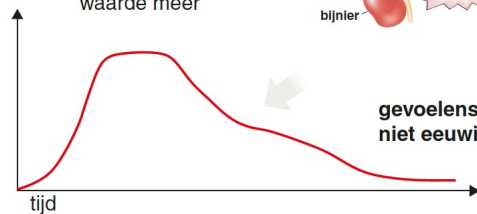
196



Competentie 4

typerend gevoelsverloop

gevoelens moeten informatie geven, het zijn belangrijke signalen een signaal dat altijd aanstaat, heeft geen informatieve waarde meer



gevoelens houden niet eeuwig aan!

197



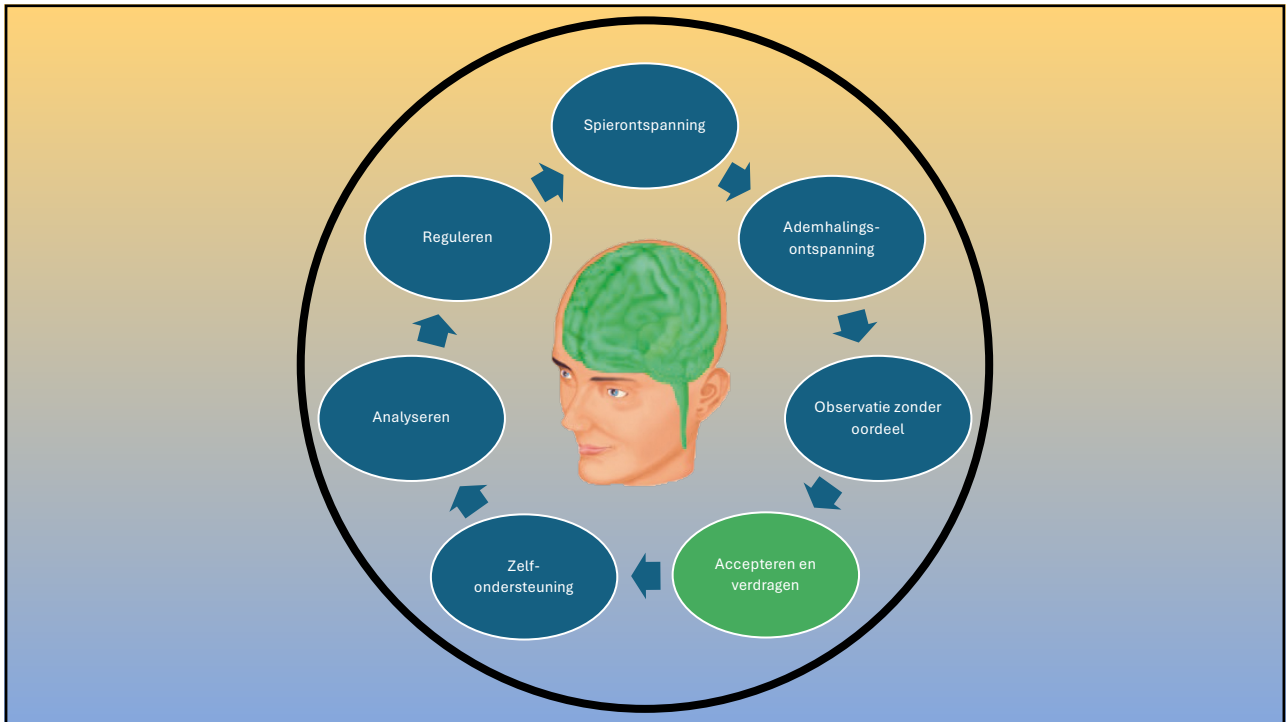
Competentie 4

Je moet eerst bij je gevoel komen, voordat je het kunt veranderen.

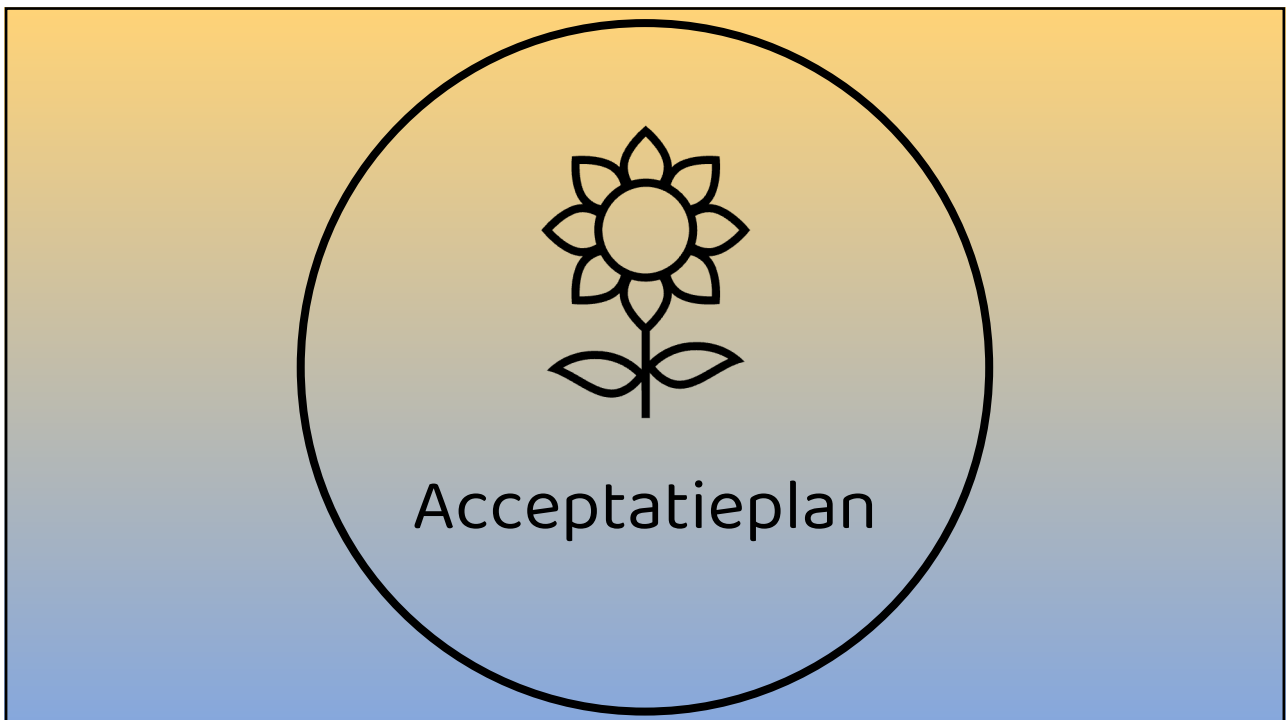


Feel it, to heal it.

198



199



200



 **Acceptatieplan**

Accepteren betekent niet...

- ... dat ik de emotie prettig moet vinden
- ... dat ik altijd alles accepteer
- ... dat ik de situatie accepteer die de emotie oproept
- ... dat ik het opgeef

201



 **Acceptatieplan**

Accepteren ...

- ... betekent dat ik emoties de toestemming geef om er te zijn omdat ik weet dat ertegen vechten ze sterker maakt
- ... helpt mij rust te brengen waarmee ik de emotie kan beïnvloeden
- ... is de eerste stap tot verandering van het gevoel

202



The diagram consists of a large circle with a black outline, centered on a rectangular background with a vertical gradient from yellow at the top to blue at the bottom. Inside the circle, at the top left, is a simple line drawing of a flower with five petals and a stem with two leaves. To the right of the flower, the word "Acceptatieplan" is written in a black, sans-serif font. Below the title, there is a numbered list of five items.

 Acceptatieplan

1. Zie/Benoem/Besef het doel = accepteren en verdragen
2. Versterk het doel
3. Zie je gevoelens als bondgenoten
4. Wees je bewust van je draagkracht
5. Wees je bewust zijn van de vergankelijkheid van emoties

203



This diagram is identical in layout to the one on page 203, featuring a circle on a yellow-to-blue gradient background with a flower icon and the title "Acceptatieplan". However, the first two items of the numbered list are bolded.

 Acceptatieplan

- 1. Zie/Benoem/Besef het doel = accepteren en verdragen**
- 2. Versterk het doel**
3. Zie je gevoelens als bondgenoten
4. Wees je bewust van je draagkracht
5. Wees je bewust zijn van de vergankelijkheid van emoties

204



The diagram consists of a large circle with a black outline, centered on a rectangular background with a vertical gradient from yellow at the top to blue at the bottom. Inside the circle, at the top left, is a small line drawing of a flower with five petals and two leaves. To the right of the flower, the word "Acceptatieplan" is written in a black, sans-serif font. Below the title, there is a numbered list of five items.

Acceptatieplan

1. Zie/Benoem/Besef het doel = accepteren en verdragen
2. Versterk het doel
- 3. Zie je gevoelens als bondgenoten**
4. Wees je bewust van je draagkracht
5. Wees je bewust zijn van de vergankelijkheid van emoties

205



This diagram is identical in layout to the one on slide 205, featuring a large circle on a yellow-to-blue gradient background. It includes the same flower icon and the title "Acceptatieplan". However, the numbered list contains only two items, starting with "Kaartjes:".

Acceptatieplan

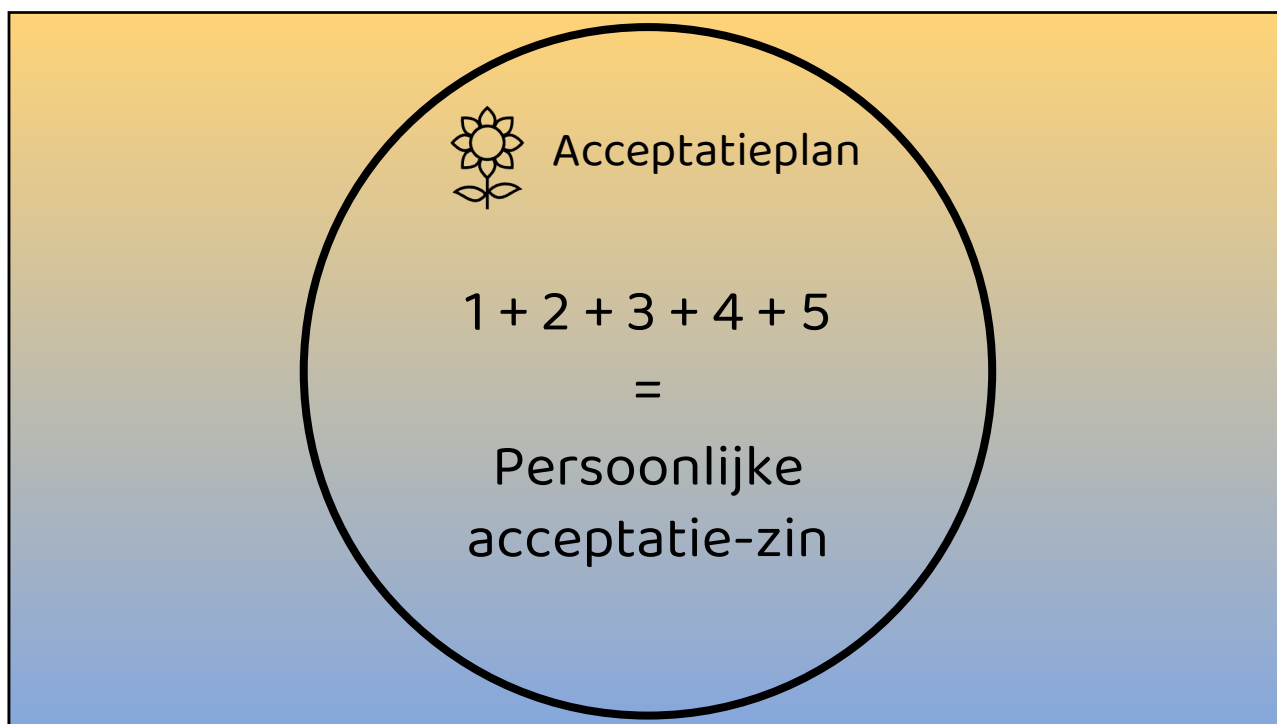
Kaartjes:

1. Op de voorkant van elk kaartje: een gevoel dat recent aanwezig, belangrijk was voor jou
2. Op de achterkant van elk kaartje: in enkele woorden waarbij dit gevoel je kan helpen

206



209



210



A circular diagram with a light blue background and a dark blue border. Inside the circle, at the top left, is a small line drawing of a flower with five petals and a stem with two leaves. To the right of the flower is the title "Acceptatieplan". Below the title is a numbered list of five questions. At the bottom of the list is a bolded conclusion.

Acceptatieplan

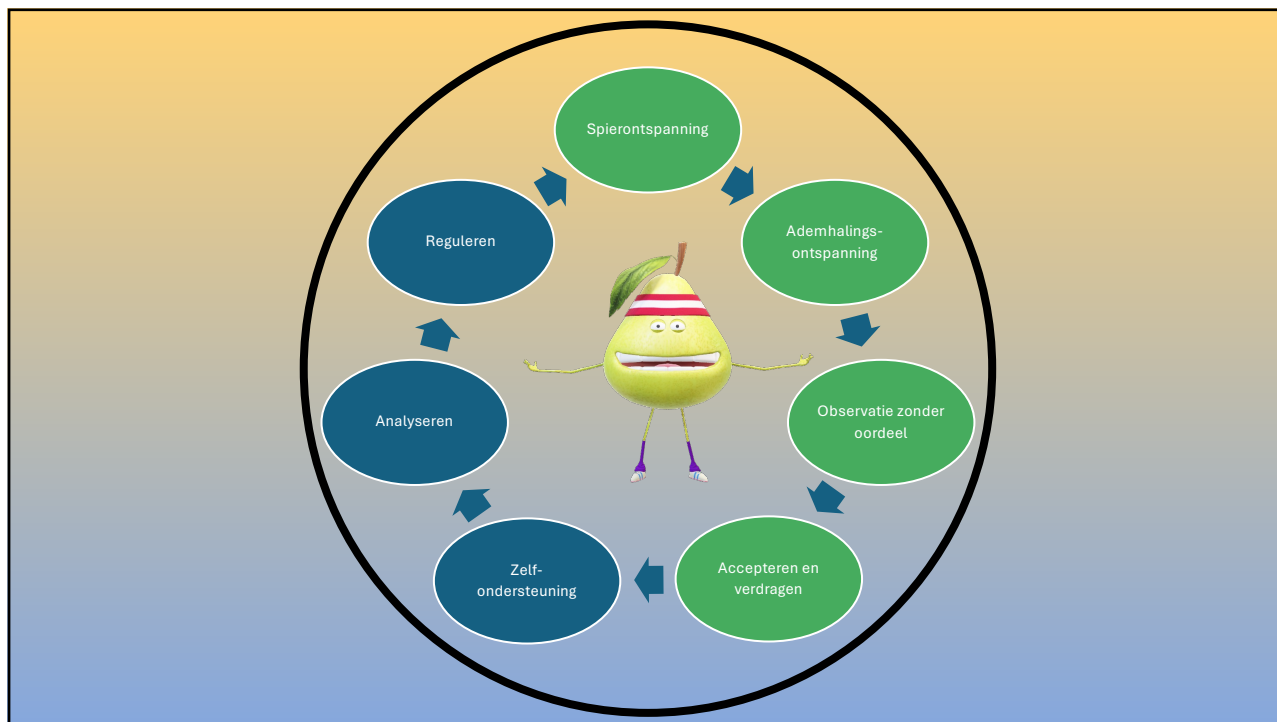
1. Verwoord je voornemen om je gevoelens te accepteren en verdragen
2. Waarom is het voor jou belangrijk om je gevoelens te accepteren en verdragen?
3. Welke visie op negatieve gevoelens kan jou hierbij helpen?
4. Wat wijst erop dat je negatieve gevoelens kunt verdragen?
5. Hoe lang houdt een (enkelvoudig) concreet gevoel bij jou aan?

=> Vat samen in een persoonlijke acceptatie-zin

211



212



213



Huiswerk

1. Min. 1x/dag oefenen
-> audio: deander.be/emoties
2. Evaluatieformulier invullen
3. Breng volgende week een foto van jezelf als kind mee

214



215