

"Ik hou van mij"

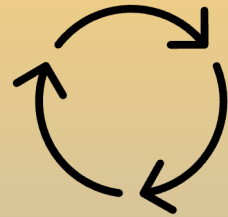


© De Ander

Ik hou van mij
Harry Jekkers

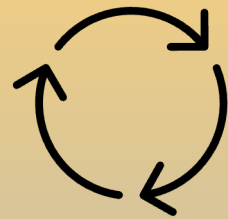


Hoe ontstaan de
problemen?



... door viciëuze
cirkels!

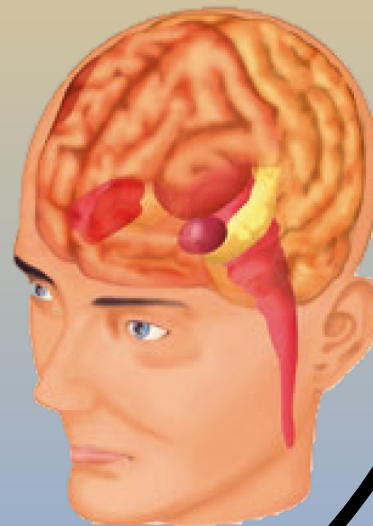


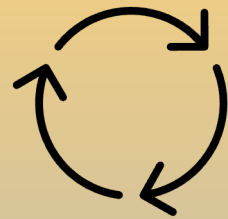


Hoe ontstaan de
vicioze cirkels?

Prikkeling van de
amygdala

Zelfdevaluatie
& neg. sec.
gevoelens

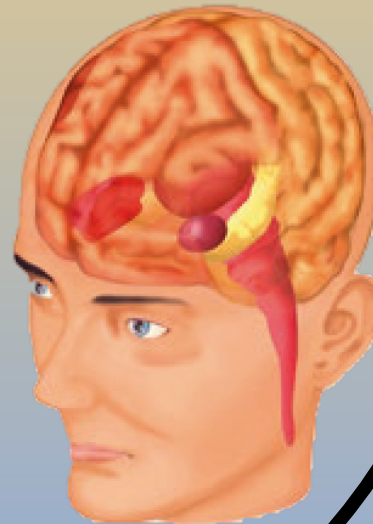




Hoe ontstaan de
vicioze cirkels?

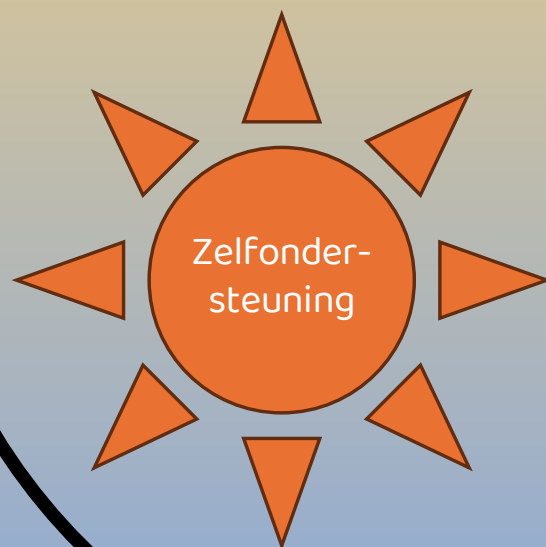
~~Prikkeling van de
amygdala~~

~~Zelfevaluatie
& neg. sec.
gevoelens~~



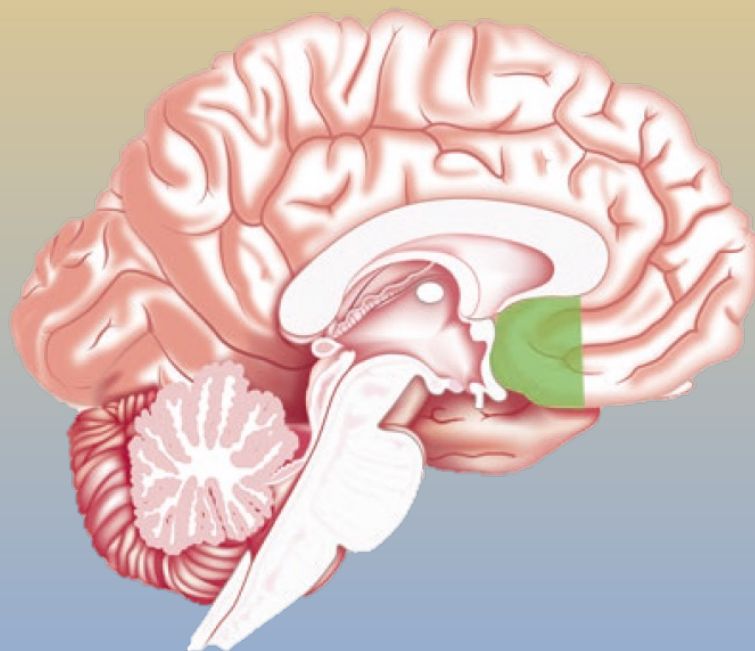


Competentie **5**





Competentie **5**





Competentie 5



1. Betrokkenheid en zelfcompassie
2. Jezelf moed geven
3. Jezelf bijstaan



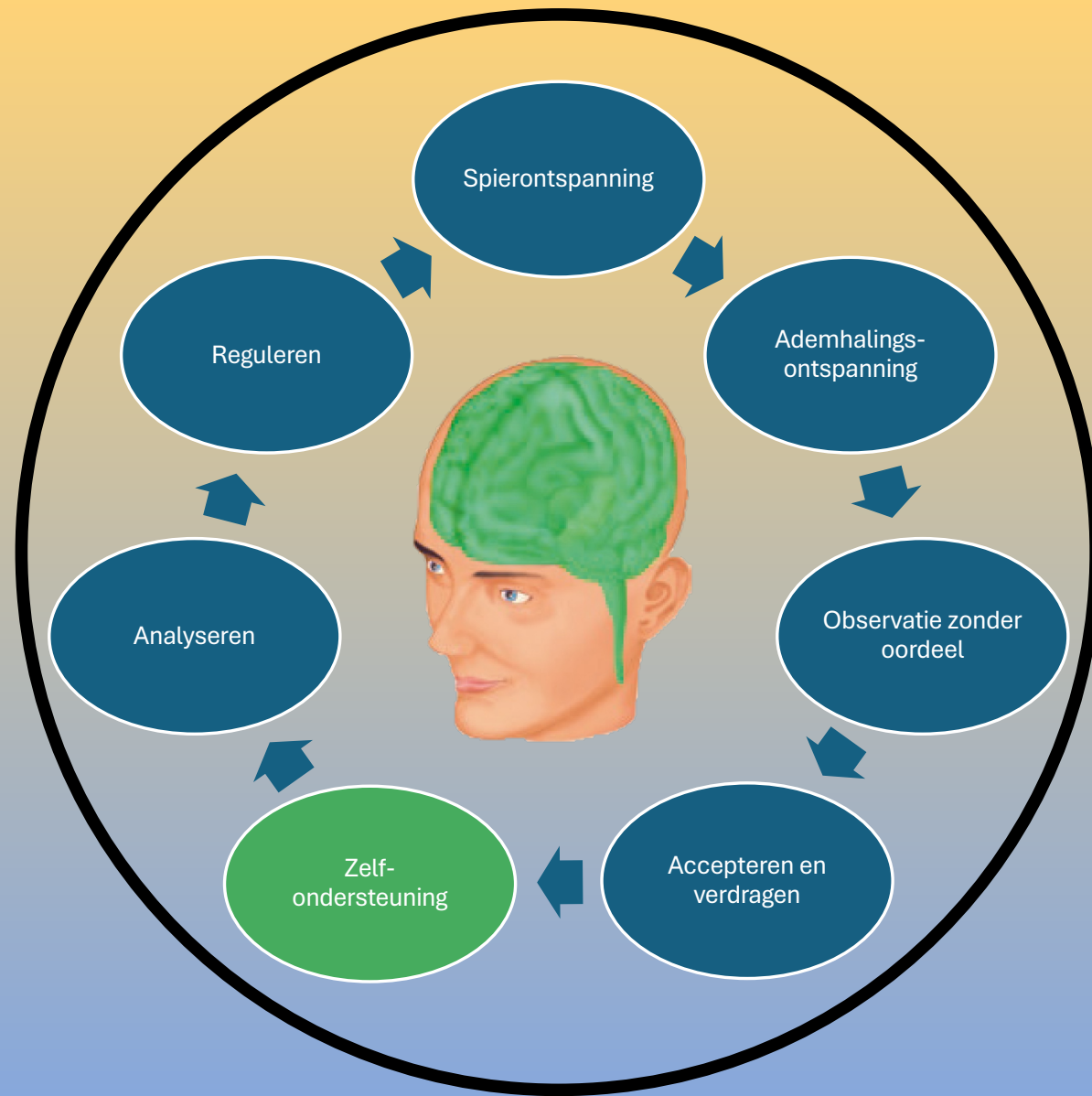
Competentie 5

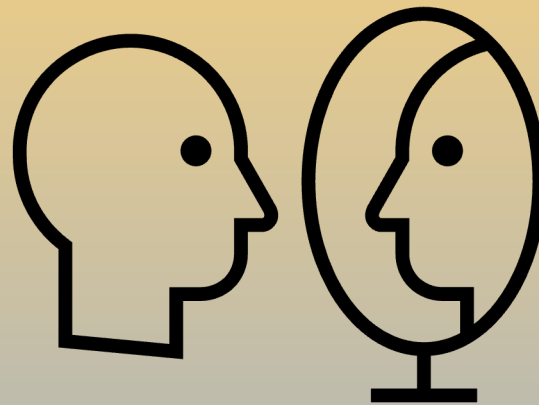


Eigenwaarde

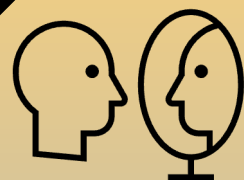


Zelfzorg





Versterken van je
eigenwaarde

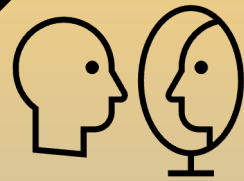


Versterken van je
eigenwaarde

1

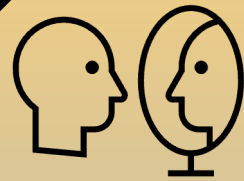
2

Ik



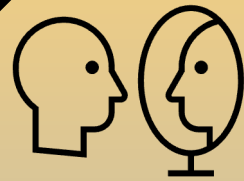
Versterken van je eigenwaarde

1. Successen?
2. Sterktes, vaardigheden,... die daarvoor nodig zijn?
3. Wat waarderen anderen aan jou?
4. Welke eigenschappen waardeer je bij jezelf / waarderen anderen bij jou die niets met prestaties of competenties te maken hebben?



Versterken van je
eigenwaarde

Presenteer je kwaliteiten
aan de anderen



Versterken van je
eigenwaarde

2

Geef woorden aan je
onvoorwaardelijke
waarde



Huiswerk



Geef jezelf minstens
1x/dag een compliment
voor iets wat je goed
gedaan hebt



Huiswerk



Eigenwaarde



**Voortdurende
zelfzorg**

Ik mag er zijn!

Ik hou van mijzelf /
prijs mijzelf voor:

.....
.....

Positieve
activiteiten bv.:

.....
.....



De innerlijke
criticus



De innerlijke criticus

*Een 'goed' geïntegreerd systeem
van kritische en negatieve
gedachten en houdingen van het
zelf die het organismisch-
ervarend proces van het individu
verstoren* (Gendlin, 1981/1986)



De innerlijke criticus

A.k.a.: streng superego, kritische
ouder, top dog, negatieve
overtuigingen, ...

= Een deel van het zelf, een soort
gescheiden autoriteit



De innerlijke
criticus

Het zelf?

Een meervoudig zelf bestaande uit
een netwerk van wederkerige
dialectische relaties (dialectisch
constructivisme)



De innerlijke
criticus

Ervæarder



Innerlijke
criticus



De IC identificeren

(Privé) Een
verhaal, gedicht,
sprookje, brief,...
of iets wat je
momenteel sterk
bezighoudt

Alle gedachten,
vragen,
bedenkingen,
opmerkingen... die
bij het
opschrijven op de
linkerhelft door
je hoofd gaan



De IC identificeren

Per 2:

- Ga na of je kritische zaken tegenkomt op de rechterkant.
- Onderzoek welke (ontmoedigende boodschappen, kritiek, neerhalende uitlatingen, spottende commentaren,...)
- Zijn deze naar binnen of buiten gericht?
- Klinken ze je bekend in de oren?
- Als je je aandacht verplaatst van de inhoud naar de melodie/non-verbale aspecten, wat merk je dan?
- Als je inzoomt op deze melodie, wat word je dan gewaar in je lichaam?



Kenmerken van de IC



- Niet voortkomend uit de eigen actuele ervaring, vooral 'tegen'
- Ongenuanceerd
- Niet situatie-specifiek
- Geen morele autoriteit
- Disfunctioneel



Kenmerken van de IC

- Spreekt tegen mij
- Luide, strenge stem
- Repetitief doordrammen
- Onvriendelijk, gemeen
- Herhaalt oude koeien
- Geeft druk
- Ontmoedigt
- Destructief, denigerend
- Deprimerend
- Veralgemenend
- Onpersoonlijk
- Non-verbaal: gespannen gezicht, gesloten houding, oppervlakkige ademhaling, gespannen lichaamshouding
- Geeft spanning, inhibitie, angst en ontevredenheid

- Spreekt namens mij
- Stille, kalme stem
- Fluisteren
- Vriendelijk, neutraal
- Onthult iets nieuws
- Geeft leiding
- Moedigt aan
- Constructief, opbeurend
- Hoopgevend
- Specifiek
- Persoonlijk
- Non-verbaal: lach, ontspannen spieren, diepere ademhaling, ontspannen lichaamshouding
- Biedt verlichting, energie en rust



Kenmerken van de IC

1. Familiale achtergrond van verwaarlozing, afwijzing en restrictie
2. Kritische en negatieve zelfhouding
3. Problemen met informatieverwerking
4. Zelfbeschermende mechanismen
5. Relationale moeilijkheden



Types van IC



De vernederende, bekritiserende
De bestraffende, beschuldigende
De veeleisende, controlerende
De onderdanige, verwaarlozende
De afstandelijke, vermijdende
De dominante, compenserende



Types van IC

TAXONOMY	DESCRIPTION
Degrading/Undermining critic	Individuals constantly ascribe negative characteristics to themselves and characterise themselves as a "good-for-nothing", "lame dog", "narcissist", etc. This eventually crystallises into a rigid-critical and negative self-image: The individual feels defective, insignificant, incompetent, worthless, unloved, fragile, weak, unlovable, full of self-doubt, etc.
Punitive/accusatory critic	Individuals believe that they deserve harsh criticism or punishment. Individuals are accusatory, punitive and insulting towards themselves. People treat themselves unduly harshly showing no self-compassion. People are unable to forgive themselves for things that went wrong in the past.
Overdemanding/controlling critic	Individuals hold themselves to unachievable standards and ideals. People lieve that the "only one right way" is to perfect, to work at a very high level, to keep everything in order, to strive for a high status, to be humble, to prioritise other people's needs above one's own, to be efficient and not to lose any time. People believe it is wrong to express feelings or to be spontaneous.
Subservient/neglectful critic	People go about in a passive, suservient, self-deprecating way, looking for affirmation out of fear of conflict and rejection. Individuals tolerate abuse and mistreatment. Individuals do not express any healthy needs or desires towards others, they associate with people or behave in a way that rings themselves down. Individuals anticipate criticism and rejection.
Distant/avoidant critic	Individuals cut off their feelings and needs. They are emotionally detached from other people and reject help. People feel held back, distracted or detached, depersonalised, empty and bored. They look for distraction, comfort, calm or stimulation in an obsessive way. Individuals have a cynical, distant or pessimistic attitude towards others or activities.
Domineering/compensating critic	People feel and behave in a grandiose way, aggressively, dominant, competitive, arrogant, haughty, patronising, denigrating, over-controlled, controlling, rebels, manipulative, exploitative, attention seeking, status seeking.



Wenselijke
evolutie

Zelfkritiek en zelfbeschuldiging



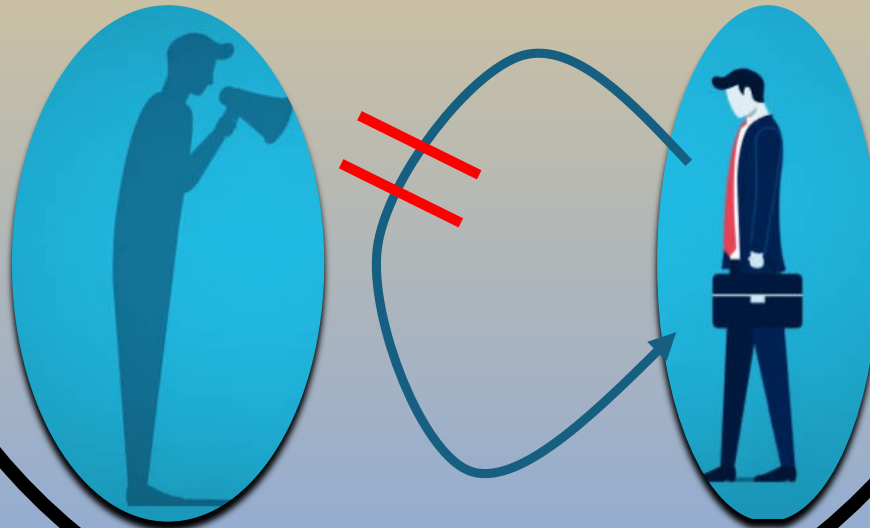
Zelfaanvaarding en zelfcompassie

Openstaan voor en geraakt worden door je eigen
lijden; zorgzaamheid en vriendelijkheid voor
jezelf; een begripvolle en niet-oordelende
houding ten opzichte van je tekortkomingen en
mislukkingen; het erkennen van je eigen
ervaring als een 'gemeenschappelijke
menselijke ervaring'.



Hoe?

1) Wegnemen van de blokkade in het ervaren

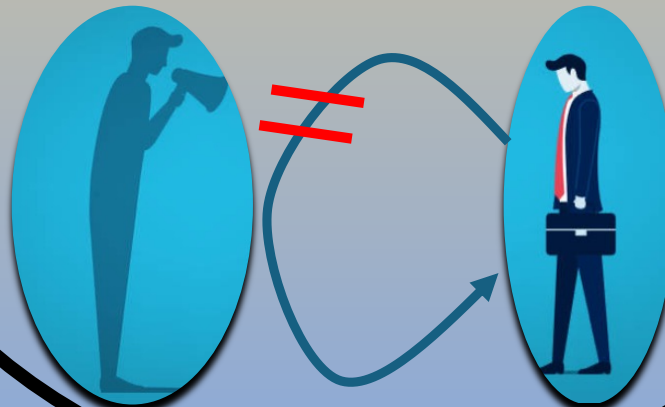




Hoe?

1) Wegnemen van de blokkade in het ervaren

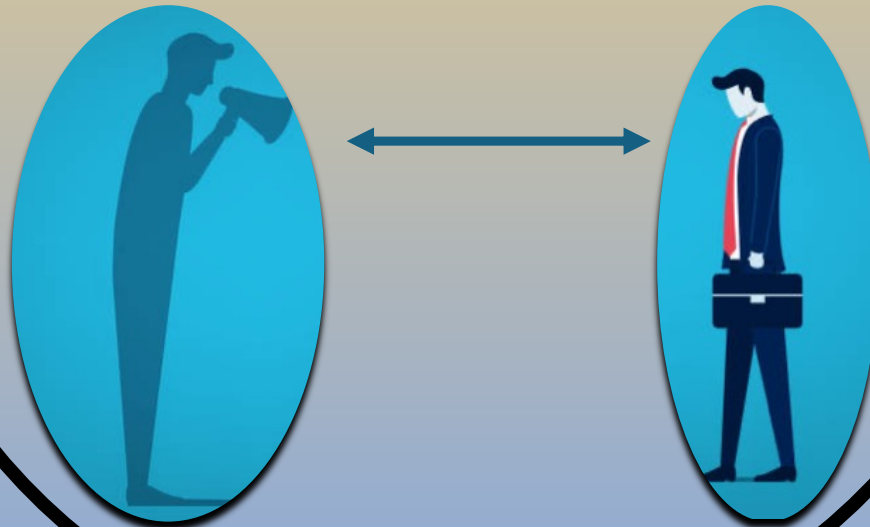
Ik





Hoe?

2) Herstellen van de dialoog





Hoe?

3) Een geïntegreerd 'Ik'





Visualiseren van je IC

Ontspanningsoefening / Focus op IC:

- **Voel de blokkade:** Laat je aandacht gaan naar een plek in je lichaam waarin iets van een blokkade voelbaar is: iets dat tegenhoudt, wringt, in de weg zit, verspert, duwt, trekt, verkrampt, benauwt,...
- **Verken de blokkade:** Als ik me voorstel dat ik ernaar kijk, het verken, er open en aandachtig bij blijf: Wat zie ik? Wat merk ik op (kleur, vorm, beweging, positie,...)? Wat word ik vanbinnen gewaar? > TEKENEN
- **Verhouden tot blokkade:** Wat zou je evt. willen veranderen, toevoegen, aanpassen om je beter te kunnen verhouden tot de blokkade (bv. kleur veranderen of toevoegen, vorm aanpassen, elementen toevoegen, positie veranderen,...)? > TEKENEN
- Laat je aandacht opnieuw naar je lichaam gaan en voel of er meer ruimte, vrijheid, beweging komt.
- Probeer kernachtig (met een woord, zin of beeld) uit te drukken wat er nodig is om de andere verhouding tot de blokkade vast te houden of te verankeren.



Afstemmen op je IC

Denk aan een situatie waarin je IC (zeer) aanwezig was en probeer volgende vragen te beantwoorden:

- Waarom is je IC er?
- Wat is de missie van je IC?
- Waar is je IC bang voor?
- Wat wil je IC trachten te voorkomen?
- Waartegen wil je IC je beschermen?
- Welke zijn de gevaren die je IC vreest?



Afstemmen op je ervaren

- Hoe is het wanneer je IC aanwezig is?
- Wat kan je dan niet zeggen, denken, voelen of doen?
- Waarin voel je je dan niet gezien?
- Wat heeft je ervaren nodig?
- Op welke manier zou je IC je hierbij kunnen helpen?



IC - ervaren



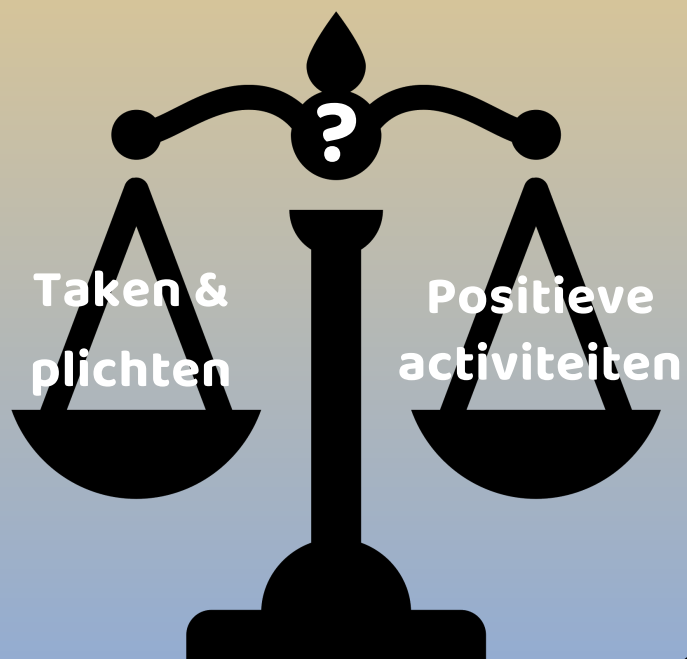
- Wat heeft je ervaren nodig van je IC? Wat niet? En omgekeerd?
- Waarin wil je ervaren / je IC zich gehoord en gezien voelen?
- Hoe kan je IC je ervaren van dienst zijn? Hoe niet?
- Hoe kunnen je IC en je ervaren samenwerken?



Een evenwichtige
levensstijl



Een evenwichtige
levensstijl





Een evenwichtige levensstijl

tijdstip van de dag	taken/plichten	positieve activiteiten
08.00 - 09.00	_____	_____
09.00 - 10.00	_____	_____
10.00 - 11.00	_____	_____
11.00 - 12.00	_____	_____
12.00 - 13.00	_____	_____
13.00 - 14.00	_____	_____
14.00 - 15.00	_____	_____
15.00 - 16.00	_____	_____
16.00 - 17.00	_____	_____
17.00 - 18.00	_____	_____
18.00 - 19.00	_____	_____
19.00 - 20.00	_____	_____
20.00 - 21.00	_____	_____
21.00 - 22.00	_____	_____



<i>een tochtje naar buiten maken</i>	<i>naar de bioscoop gaan</i>
<i>naar het theater gaan</i>	<i>naar een concert gaan</i>
<i>de stad ingaan</i>	<i>spier- en ademhalingsoefeningen doen</i>
<i>naar een pretpark gaan</i>	<i>een ijsje eten</i>
<i>een tochtje maken</i>	<i>een vlooiemarkt bezoeken</i>
<i>een museum of een tentoonstelling bezoeken</i>	<i>naar een sportevenement gaan</i>
<i>naar een lezing gaan</i>	<i>een wandeling maken</i>
<i>eedjes voeren</i>	<i>naar het zwembad gaan</i>
<i>tafeltennis of badminton spelen</i>	<i>fietsen</i>
<i>golf of minigolf spelen</i>	<i>zagen</i>
<i>een boottocht maken (roeien, zeilen, motorboot)</i> <i>of een cruise maken</i>	<i>visser</i>
<i>genietoefeningen doen</i>	<i>dansen</i>
<i>zichzelf voor iets prijzen</i>	<i>biljarten</i>
<i>gaan bowlen of kegelen</i>	<i>schaken, dammen of scrabbelen</i>
<i>naar iemand glimlachen</i>	<i>iemand opbellen</i>
<i>handarbeid (breien, naaien)</i>	<i>schilderen, tekenen</i>
<i>een fotoalbum bekijken</i>	<i>voor de kamerplanten zorgen</i>
<i>de auto of fiets wassen</i>	<i>een lekkere maaltijd voor uzelf</i> <i>klaarmaken</i>
<i>dieren in de vrije natuur observeren</i>	<i>TEC-oefeningen doen</i>
<i>aan successen denken en welke competenties</i> <i>daarachter zitten</i>	<i>een boek of de krant lezen</i>
<i>radio luisteren</i>	<i>naar de bibliotheek gaan en een boek of</i> <i>cd lenen</i>
<i>een brief of briefkaart schrijven</i>	<i>met vrienden of kennissen uit eten gaan</i>
<i>een instrument bespelen of een lied zingen</i>	<i>een nieuw recept uitproberen</i>
<i>een taart bakken of een dessert voorbereiden</i>	<i>zichzelf nog een keer voor iets prijzen</i>
<i>picknicken</i>	<i>met een vriend/vriendin afspreken</i>
<i>een bad of douche nemen</i>	<i>zichzelf bij de arm nemen</i>
<i>betrokkenheid bij en medelijden met zichzelf en</i> <i>anderen oefenen</i>	<i>een wens voor jezelf vervullen</i>
<i>een weekendje weg plannen</i>	<i>een trekreis maken</i>
<i>gras maaien / de tuin verzorgen</i>	<i>het benoemen van actuele gevoels</i> <i>oefenen</i>
<i>iets wat men lang heeft uitgesteld afmaken</i>	<i>naar muziek luisteren</i>
<i>naar de sauna gaan</i>	<i>voor huisdier zorgen</i>
<i>iets aardigs tegen jezelf zeggen</i>	<i>de volgende vakantie plannen</i>
<i>mediteren</i>	<i>bloemen ruiken</i>



Erkennen wat
goed is



Erkennen wat
goed is

Erkennen van het positieve

- ⇒ Versterkt de hersenstructuren verantwoordelijk voor de activatie van positieve gevoelens
- ⇒ Stimuleert dankbaarheid dat het algemeen welzijn ten goede komt



Erkennen wat
goed is



Waarvoor ben jij
allemaal dankbaar
in je leven?



Zelfcompassie



Zelfcompassie

Haal een recente emotioneel belastende situatie voor de geest:

- 1. Bekijk jezelf van buitenaf.*
- 2. Wat precies in deze situatie roept een negatief gevoel bij je op?*
- 3. Bekijk jezelf in deze situatie: Hoe voel je je? Hoe komt je gevoel tot uitdrukking? (gezichtsuitdrukking, lichaamshouding,...)?*
- 4. Wat had je precies nodig in deze situatie?*

"What do you want to be
when you grow up?"



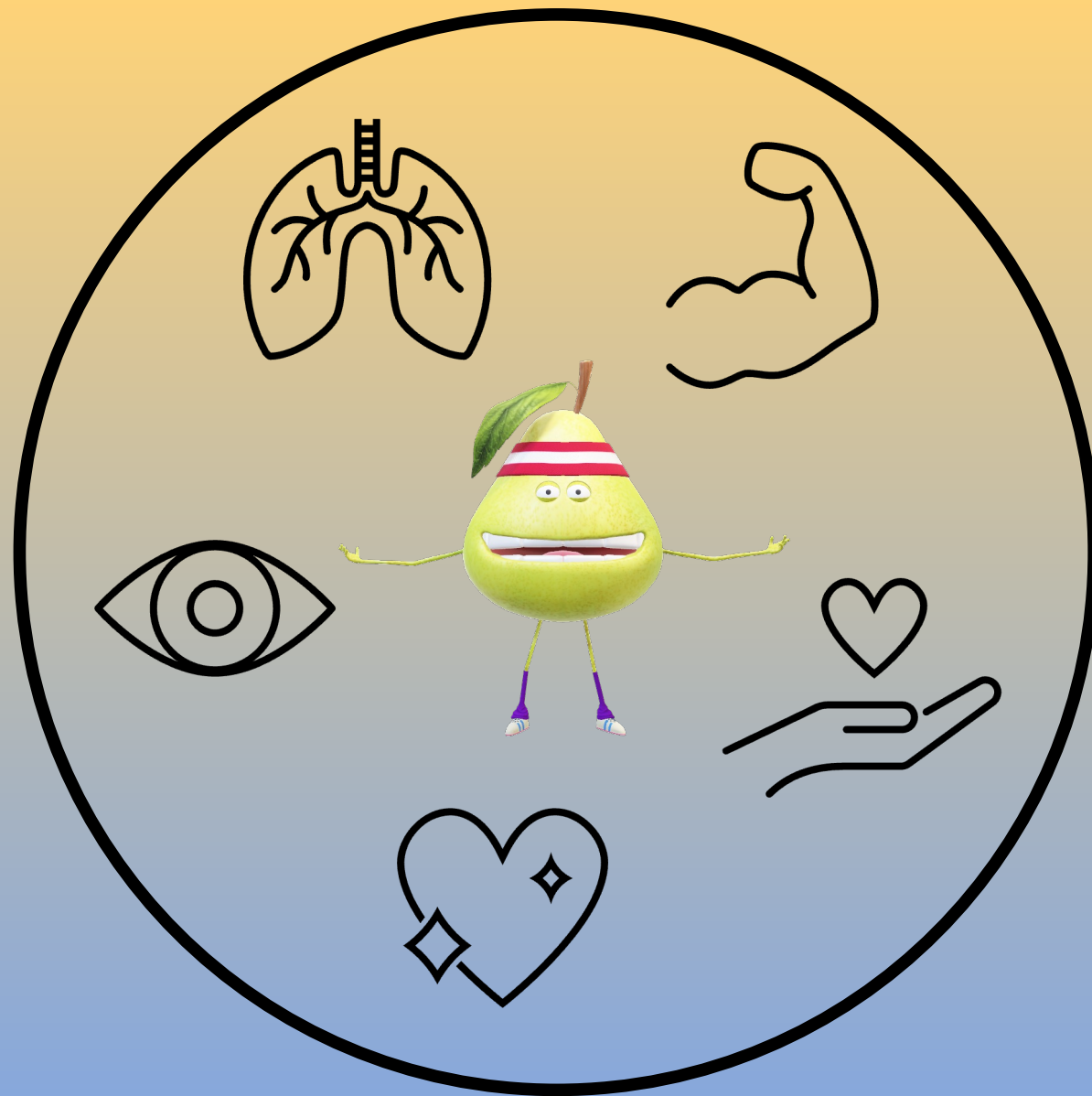
"Kind" said the boy



Zelfcompassie

1. *Zeg tegen jezelf dat je het recht hebt om je zo te voelen; dat je begrijpt dat je je zo voelt.*
2. *Voel of deze boodschap is aangekomen bij jezelf en herhaal ze tot wanneer dit het geval is.*
3. *Probeer jezelf moed in te spreken. Bv. door te zeggen: 'Ik ben er voor jou... Ik geloof in jou... Je hebt al zo veel bereikt... We redden het samen wel... Ik ben bij je...'*
4. *Lach vriendelijk naar jezelf, als je dat wilt kan je een hand op je schouder leggen of jezelf een knuffel geven.*
5. *Neem vriendelijk afscheid van jezelf.*







Huiswerk

1. Min. 1x/dag oefenen (2x/dag is beter 😊)
-> deander.be/emoties
2. Evaluatieformulier invullen
3. Geef jezelf minstens 1x/dag een compliment voor iets wat je goed gedaan hebt
4. Vul je eigenwaarde <-> zelfzorg-schema verder aan