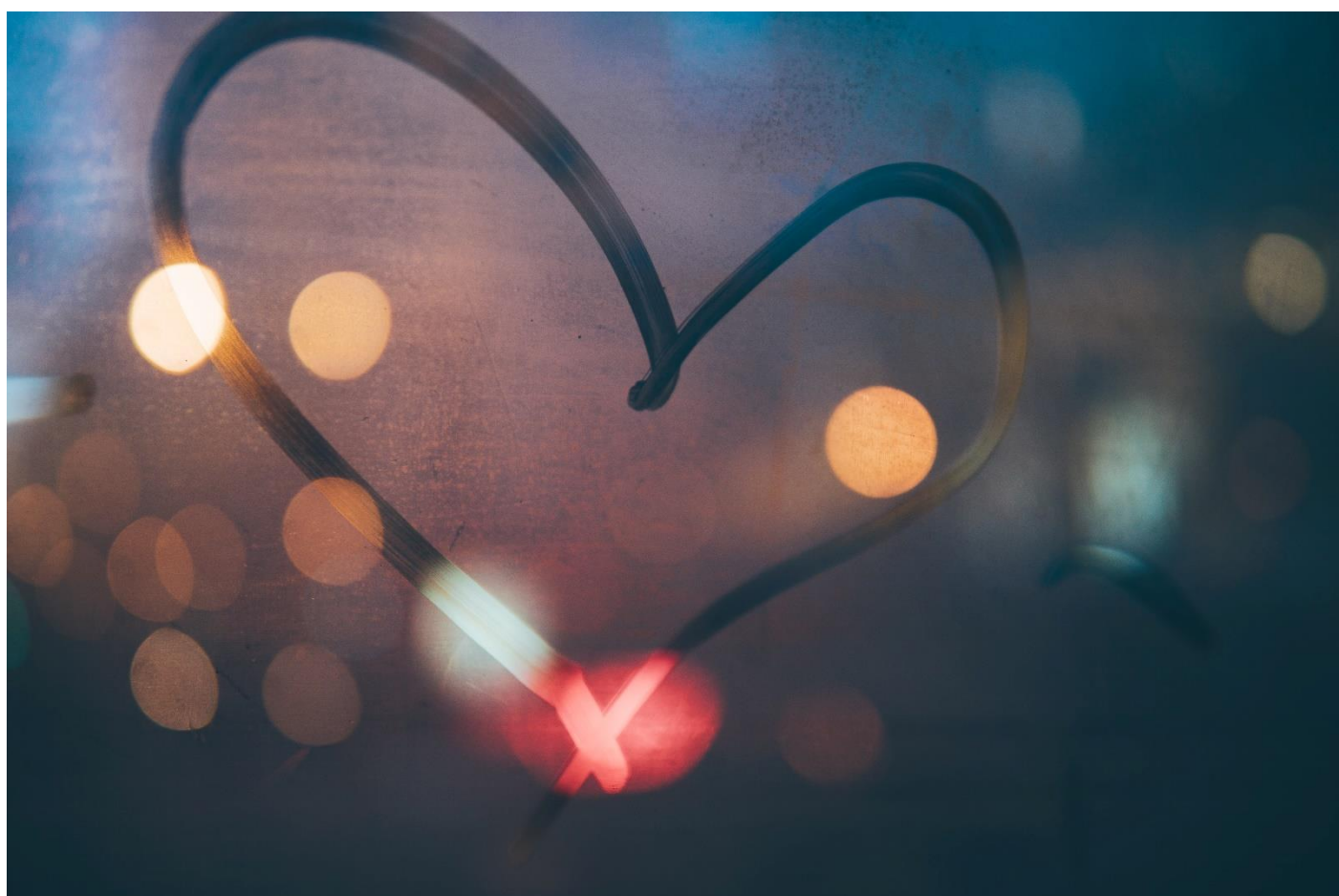


Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



WEEK 18

Oefeningen bij het 5e codependentie symptoom

"Problemen hebben met het ervaren en uiten van je realiteit op een beheersbare evenwichtige manier"

Kijk naar de 4 componenten die onze realiteit weergeven:

Lichaam

Denken

Voelen

Doen

Opdracht 1

1a Beschrijf een voorbeeld van moeite hebben met het ervaren en uiten van je lichamelijke realiteit op een evenwichtige manier.

Voorbeeld: overmatig sporten, overdreven sexy kleding dragen, jezelf onzichtbaar maken d.m.v. kleding, geen kou, warmte, pijn, genot of ongemak ervaren.

1b Beschrijf een voorbeeld van moeite hebben met het ervaren en uiten van je gedachten op een evenwichtige manier.

Voorbeeld:

schreeuwen

stilzwijgen

jezelf niet durven uitspreken

geen eigen mening durven hebben

1c Beschrijf een voorbeeld van moeite hebben met het ervaren en uiten van je gevoelens op een evenwichtige manier.

Voorbeeld:

paniekaanvallen

woedeaanvallen

agressie

1d Beschrijf een voorbeeld van moeite hebben met je doen en laten op een evenwichtige manier.

Voorbeeld:

extreem gedrag vertonen

actieve verslavingen

eetstoornissen

