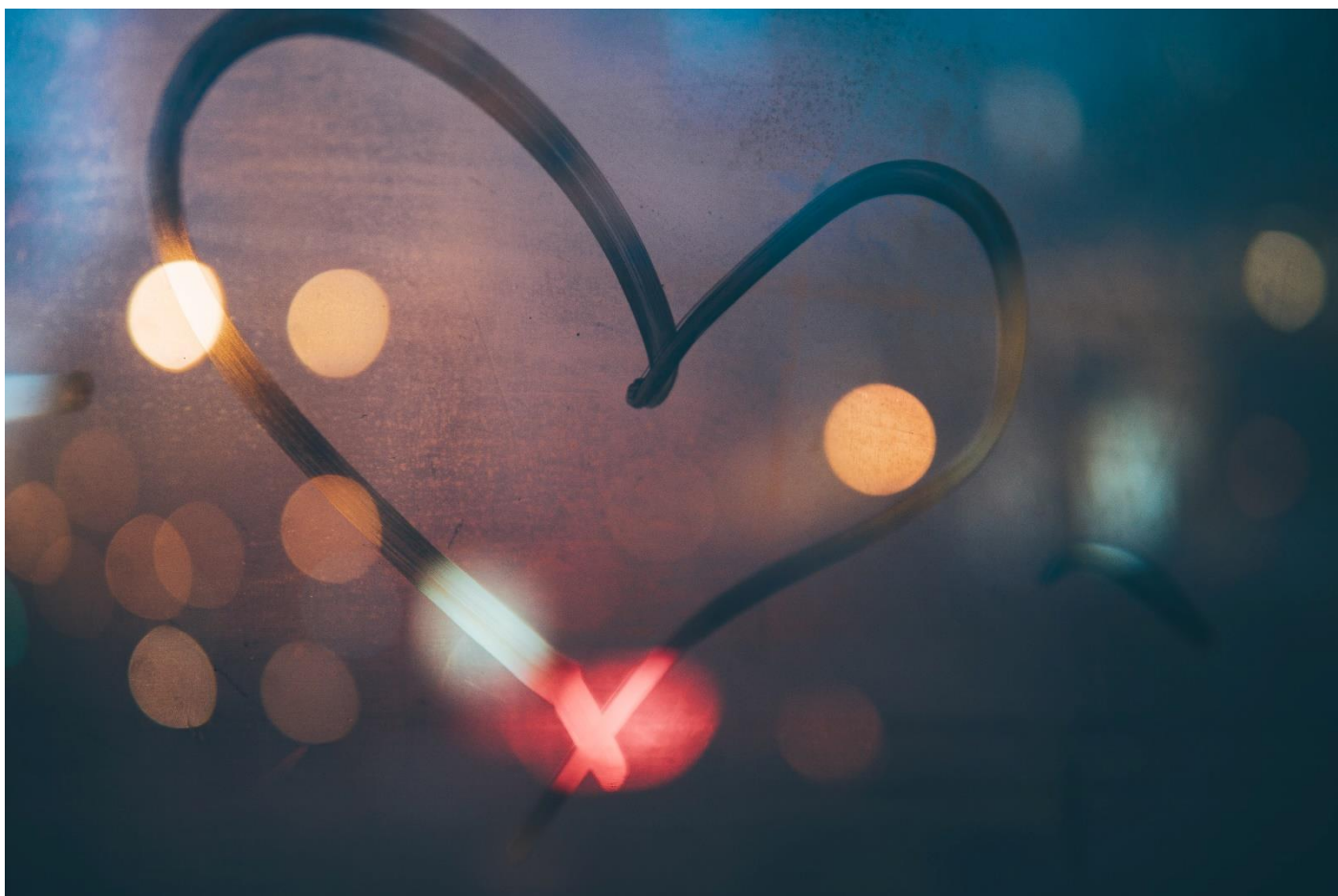


Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



WEEK 8

Eerste Stap schrijven

Beantwoord de volgende onderwerpen met specifieke voorbeelden. Om specifiek te zijn moet een onderwerp uit vier bestanddelen bestaan:

Wanneer gebeurde die situatie?

Waar gebeurde het?

Wie waren erbij betrokken?

Wat was mijn gedrag bij de situatie?

Geef minstens 2 of 3 specifieke voorbeelden van elk onderwerp. Wees concreet.

1 Hoe hebben mijn relatieverslaving en codependent strategieën en kenmerken negatieve invloed gehad op mijn:

Werk:

Gezondheid:

Financieel:

Reputatie:

Relatie met familie en mensen in het algemeen:

Ontwikkeling/opleiding:

Zelfrespect/gevoel van eigenwaarde:

2 Op welke manier hebben de volgende gevoelens bijgedragen aan mijn relatieverslaving.

Schuldgevoelens

Schaamtegevoelens

Angst

Boosheid

Minderwaardigheid

Verdriet/pijn

Onthoudingsplan

Het plan van onthouding geeft je de mogelijkheid de verslavende cyclus te doorbreken en jezelf de kans te geven meer in contact te zijn met de realiteit, het hier en nu en je onderliggende verdrongen gevoelens uit je jeugd. Dit is een proces dat je stap voor stap doorloopt. Hoe langer je in onthouding bent hoe meer je zult gaan voelen.

Opdracht 1) Welke inzichten heb ik uit les 2 gehaald? Hoe vertaal ik deze inzichten naar **bottomlinrules** voor mijn plan van onthouding?

Opdracht 2) Welke inzichten heb ik uit les 6 gehaald? Hoe vertaal ik deze inzichten naar **bottomlinrules** voor mijn plan van onthouding?

Opdracht 3) Welke gedrag is nog niet eerder ter sprake gekomen maar wil ik meenemen in mijn plan van onthouding?

Opdracht 4) Is er in mijn leven nog sprake van middelen verslaving en /of dwangmatig over/ondereten? Zo ja, neem contact met me op om deze verslavingen eerst een halt toe te roepen voordat je aan de slag gaat met onthouding van relatieveerslaving en codependentie.

