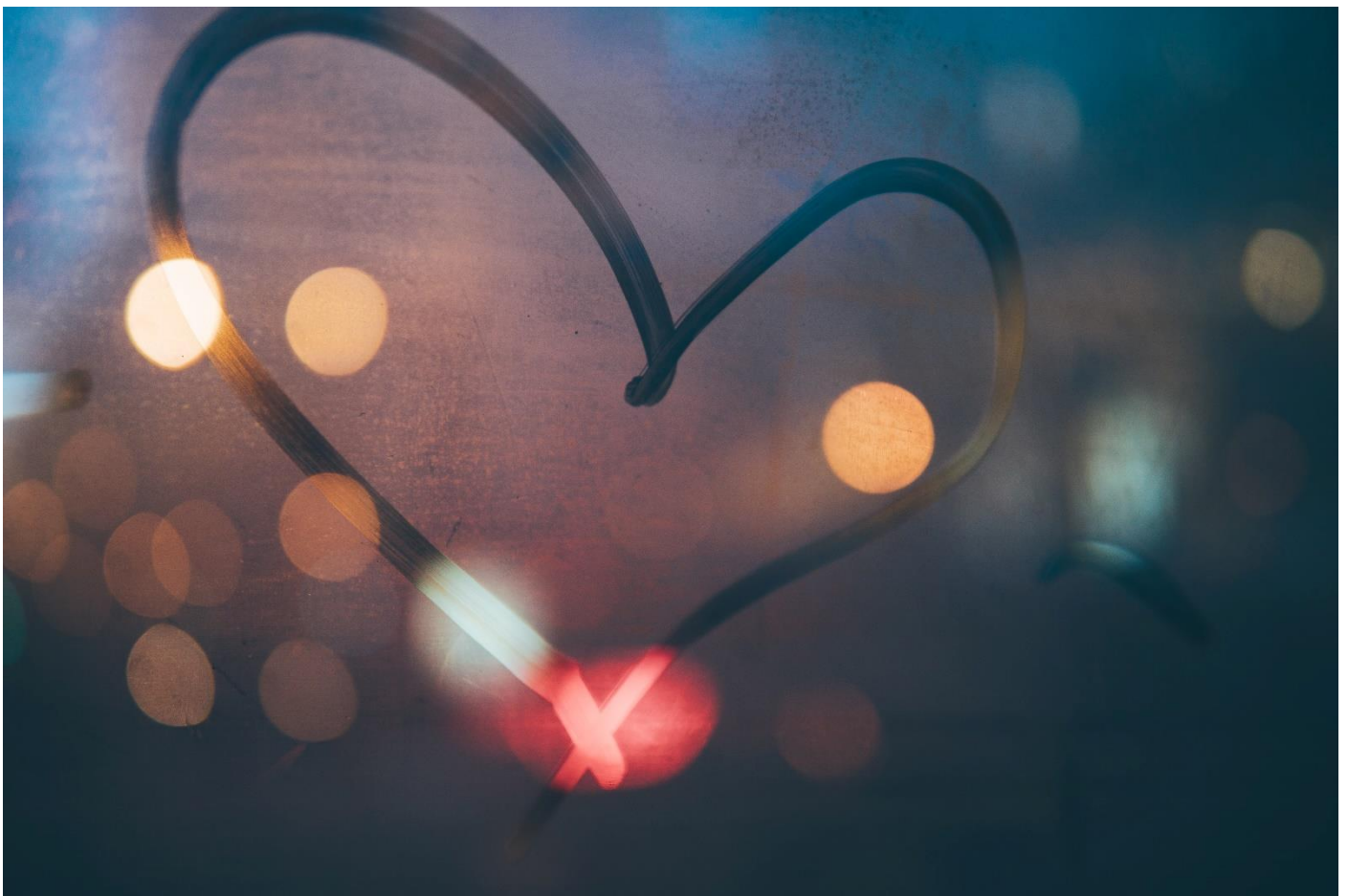


Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



WEEK 14

Nu je de feiten over je verslaving onder ogen hebt gezien is de volgende stap in het herstel proces om in te grijpen in de verslaving. Het is verstandig om onmiddellijk over te gaan tot serieus te werken aan de kern van de codependentie. Het werken aan deze symptomen zal je helpen de onthoudingsverschijnselen die je zult hebben te verzachten tot je de zwaarste fase voorbij bent.

Onderzoek je ervaring met het 1e kernsymptoom van codependentie: lage eigenwaarde.

Oefeningen voor het 1^e codependentie symptoom "Moeite met een gezond gevoel van eigenwaarde"

Opdracht 1

- 1) Schrijf over gebeurtenissen in je jeugd die je in verlegenheid brachten en waarvan je denkt dat ze je gevoel van eigenwaarde hebben beïnvloed.

Opdracht 2a)

Beschrijf situaties die je gevoelens van minderwaardigheid triggeren en je gedachten en gevoelens hierover.

Bijvoorbeeld:

Wanneer ik met mijn vriendin Yvonne ben raak ik getriggerd. Ik vind mezelf veel minder knap en intelligent dan Yvonne. Ik voel me hierdoor minder waard en denk dat ik nooit een leuke man zal krijgen.

Opdracht 2b)

Beschrijf situaties die je superioriteit gevoelens triggeren en je gedachten en gevoelens hierover.

Bijvoorbeeld:

Ik ben veel beter in mijn werk danIk voel me hierdoor meer waard. Ik zou meer betaald moeten krijgen dan.....

Opdracht 3)

Maak een besluit jezelf voortaan op waarde te schatten.

Bijvoorbeeld:

Ik ben ok vanwege het feit dat ik geboren ben. Ik stop er mee mijn waarde te ontlelen aan mijn werk, studie, mijn kinderen, mijn uiterlijk etcetera.

Start iedere dag met het uitspreken van je waarde. **Fake it till you make it!**

Opdracht 4)

Maak een affirmatie lijst

Denk terug aan je jeugd waar er op een schadelijke manier met je werd omgegaan of waar je fouten maakte en er gevoelens van schaamte gecreëerd werden. Wanneer je deze gevoelens voelt of herinnert denk dan aan de overtuigingen die hierbij horen. Bijvoorbeeld:

-ik ben stom

-ik ben waardeloos

-ik ben slecht

-ik ben luidruchtig

-ik ben dom

Schrijf deze negatieve overtuigingen in de linkerkolom. Buig deze negatieve overtuigingen nu om naar positieve overtuigingen en schrijf deze in de rechterkolom ook als je dit nog niet gelooft.

Mijn negatieve overtuigingen	Mijn positieve overtuigingen
Ik ben	Ik ben

Maak nu een commitment met jezelf om de positieve affirmaties meerdere keren per dag tegen jezelf te zeggen. Je kunt ze ook opnemen op een bandje en dagelijks afluisteren. Hierdoor doorbreek je de trance van je innerlijke criticus en installeer je een nieuwe, positieve trance.

Affirmaties bevestigen wie je wilt zijn. De kracht van herhaling zorgt ervoor dat die wens werkelijkheid wordt.

Spreek je affirmatie uit met gevoel. Gevoel is de sleutel, zoals altijd. Je moet voelen wat je zegt, anders werkt het niet. Herhaal het zo vaak als je wilt. Er is geen maximum. Er is wel een minimum: je kunt niet een paar keer een affirmatie opzeggen en er dan mee stoppen. Denk in weken en maanden, niet in dagen.

Opdracht 5) Innerlijk kind opdracht

Je innerlijke kind uit het verleden halen

1. Ga terug naar een gebeurtenis in je kindertijd, toen je bang, boos, verdrietig of alleen was, of een emotie ondervond, waar je geen expressie aan kon geven.
2. Stel je voor, dat je volwassene autonome zelf dit kind uit het verleden bezoekt en gaat zitten om ermee te praten. Wees de meest liefdevolle volwassene, innerlijke vader, moeder die je kunt zijn.
3. Houd een gesprek met het innerlijk kind uit het verleden. Laat het kind aan jou als kind over zichzelf vertellen, wat er gebeurde en wat het nodig heeft. Laat de volwassene of de innerlijke ouder schrijven met je dominante hand; nodig het innerlijk kind uit het verleden uit te schrijven met de andere hand. Stel het Kind de volgende vragen:
 - Wat is je naam?
 - Hoe oud ben je?
 - Vertel me eens iets over jezelf.
 - Waar hou je wel/niet van?
 - Hoe voel je je in je gezin
 - Wat is eraan de hand?
 - Hoe voel je je?
 - Waarom voel je je zo?
 - Wat heb je nu nodig?
 - Hoe kan ik je helpen?

Voeg zelf nog de vragen toe die je het kind in jou graag zou willen stellen.

Observeer je gevoelens gedurende de dag en onderzoek of het kind in jou zich opnieuw aandient. Indien het zich aandient ga je wederom de dialoog aan en geef je hem of haar wat het nodig heeft. Je kunt dit doen door een dialoog in je hoofd aan te gaan maar ook door te schrijven met je dominante/niet dominante hand.

