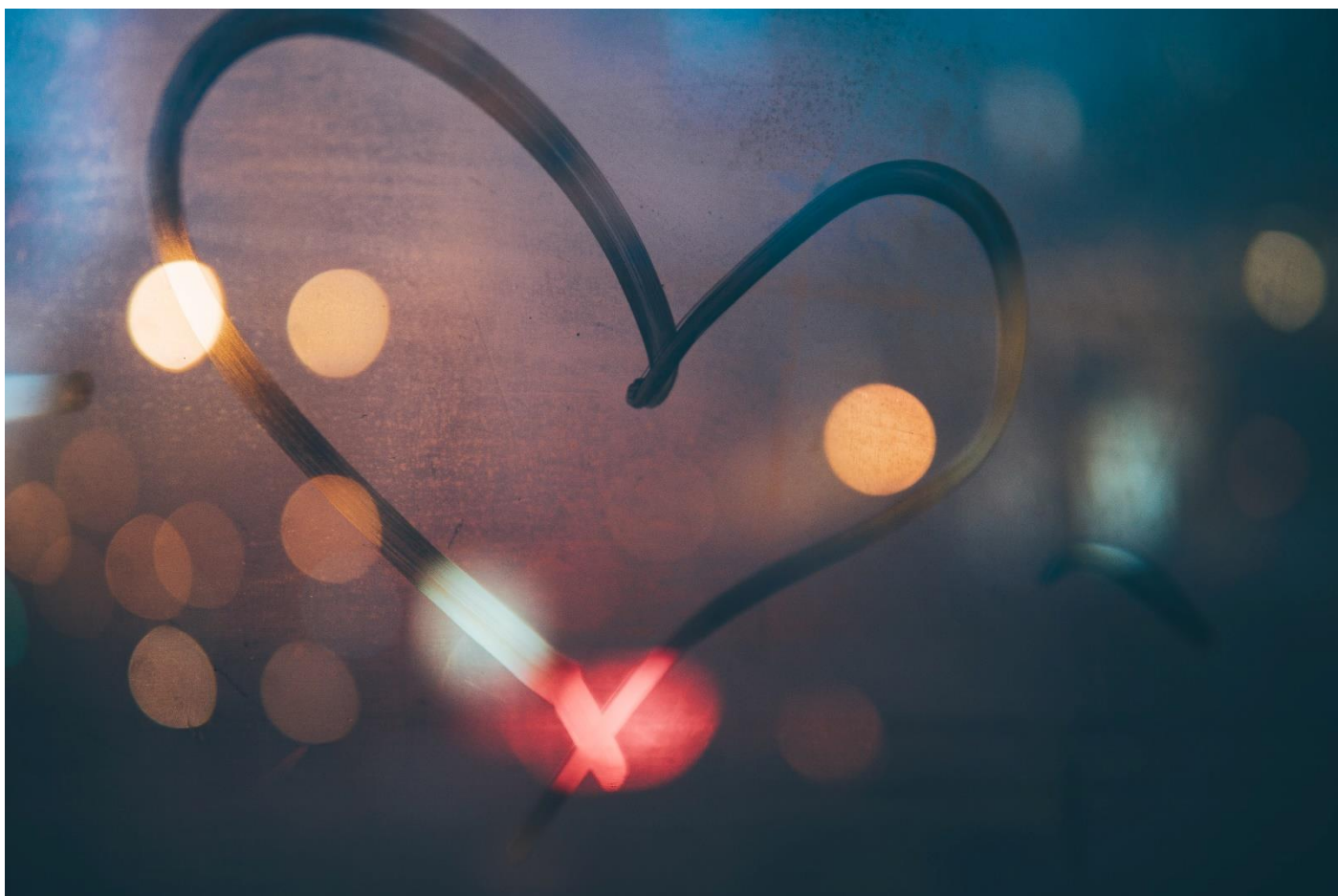


Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



WEEK 17

Oefeningen bij het 4e codependentie symptoom

"Problemen met het erkennen en vervullen van mijn eigen behoeften en wensen"

Opdracht 1

1a Vul de onderstaande kolommen in naar gelang wat van toepassing is aangegeven met een X.

Te afhankelijk: ik weet wat mijn behoeften zijn maar verwacht van anderen dat zij hierin tegemoet komen.

Anti afhankelijk: ik weet dat ik behoeften en wensen heb maar ik kan niet om hulp vragen.

Ik heb niets nodig: Ik ben me niet bewust wat mijn behoeften en wensen zijn.

Verwarring tussen wensen en behoeften: Ik denk dat mijn wensen behoeften zijn of andersom.

Gezond: ik herken mijn behoeften en wensen en kan ook aan mijn behoeften en wensen tegemoet komen.

Niveau	Voeding	Kleding	Huis/ verblijf	Lichamelijke zorg	Emotionele zorg	Relationeel	Seksueel	Financieel
Te afhankelijk								
Anti afhankelijk								
Ik heb niets nodig								
Verwarring								
Gezond								

1b Beschrijf bij iedere ingevulde kolom een voorbeeld dat illustreert hoe dit symptoom zich manifesteert in je leven.

Voeding:

Kleding:

Huisvesting:

Lichamelijke zorg: gezondheid/medisch/fysiek

Emotionele zorg: troost/contact

Relationele behoeften en wensen: vriendschap en liefde

Seksuele behoeften en wensen: liefde en seks

Financiële behoeften en wensen:

Opdracht 2) Innerlijk kind opdracht

Zorgen voor de behoeften en wensen van je innerlijk Kind

Benodigd materiaal: kleurpotloden, viltstiften en je persoonlijke agenda.

Opdracht

1. Vraag je innerlijk kind welk soort verzorging het in deze periode van je leven nodig heeft. Laat het kind schrijven met je niet-dominante hand. Het kind zou bij wijze van spreken kunnen schrijven: "ik zou iedere ochtend langs het strand willen wandelen".

2. Vertel het kind – schrijvend met je dominante hand – hoe je tegemoet wil komen aan haar/zijn verzoeken. Wees specifiek.

3. Schrijf de antwoorden op een kalender of in je agenda, zodat je niet vergeet ze uit te voeren. Zet deze antwoorden om in daden door ze in je dagelijkse leven op te nemen.

Bijvoorbeeld:

- Maandagavond: een sauna nemen
- Dinsdagochtend: schrijven
- Woensdagmiddag: een lunch op een terras nemen
- Donderdagochtend: een strandwandeling maken
- Vrijdagavond: bankhangen en doen waar ik zin in heb
- Zaterdagmiddag: niet bezig zijn met "wat moet" (bijvoorbeeld afwassen), lekker luieren
- Zondag: een moment inplannen om te spelen, te dansen of te zingen

Gebruik je niet-dominante hand. Maak een tekening van je je volwassen autonome zelf of van je innerlijke ouders samen met je Innerlijk Kind, terwijl ze bezig zijn met een van de activiteiten van je lijstje.

