

Van moeten naar willen

Vorige keer heb je regeltjes opgeschreven die je vaak tegen jezelf zegt. Ik moet dit, of ik mag dat niet. In deze opdracht gaan we:

1. stil staan bij deze regeltjes en
2. moeten vervangen door mogen/willen

1. Stilstaan bij de regels

Neem je notitieblok er bij en neem even de tijd voor deze opdracht. Hoe was het om vorige week alle regels op te schrijven? (mocht het nou niet zo gelukt zijn met de lijst, bekijk dan in de app de opdracht Regels. Je kan dan in de vragenlijst aanvinken welke regels je allemaal hebt. Is het wel gelukt dan kan je deze opdracht overslaan). Pak de lijst die je hebt gemaakt er bij en lees de regels nog eens door.

Wat vind je van de regels?

- Zijn het meer of minder regels dan je dacht?
- Welke rol spelen deze regels in je leven?
- Hoe streng hanteer je deze regels?
- Wat zijn de regels die het meeste invloed op je hebben?

Stel nu eens dat ik jouw regels had opgeschreven en jou de regels zou geven en de opdracht om je daaraan te houden? Hoe zou je dat vinden? Probeer even stil te staan bij hoe streng de regels wel niet zijn.

De regels hebben ook hun functie. Wat zou er kunnen gebeuren als je de regels helemaal loslaat? Wat probeer je te voorkomen?

Spreek een belangrijke regel hard op uit. Doe dat nog eens, maar vervang moeten door mogen. En nog een keer, maar vervang moeten nu door willen. Wat merk je op?

De regel is nu geen regel meer, je hebt nu de keuze om iets te doen of niet.

2. Moeten vervangen door mogen/willen

In plaats van blind regels op te volgen, kan je de komende week stilstaan bij de regels die je jezelf oplegt, probeer ze niet meteen op te volgen, maar vervang moeten door mogen, of willen. Je zegt bijvoorbeeld tegen jezelf, i.p.v. “ik moet het huis schoonmaken”: “ik mag het huis schoonmaken”. Vervolgens heb je de keuze. Je kan er even bij stil staan of je inderdaad op dat moment het huis wilt schoonmaken. Wat is er voor jou belangrijk aan het schoonmaken? Als je er vervolgens voor kiest om het te doen. Ga er dan voor en doe het met aandacht.

Veel regels hebben te maken met wie je vindt dat je moet zijn, bijvoorbeeld de regel “ik moet aardig zijn”, of “ik moet sterk zijn”. Wat gebeurt er als je deze regels meer loslaat. Voor welke gevoelens komt dan ruimte? Kijk of je bereid kan zijn om stil te staan bij je gevoelens tijdens het loslaten van de regeltjes.