



doolhof van gedoe



Wanneer je om moet gaan met gedoe, dan kan dat lijken op een doolhof. Je loopt tegen muren op en het lijkt soms alsof je nooit de uitgang zult vinden. Onderweg kom je dingen tegen die het je nog moeilijker kunnen maken - misschien heb je thuis geen plek om af en toe even tot rust te kunnen komen, gebeurt er heel erg veel in je leven, vind je van jezelf dat je je niet moet aanstellen of heb je het idee dat niemand je begrijpt. Er kunnen ook factoren zijn die omgaan met gedoe makkelijker maken - zoals die ene goede vriend bij wie je altijd terecht kunt, je gevoel voor humor waardoor alles net wat lichter voelt, je sociaal talent of dat het je lukt om zelfs tijdens gedoe nog steeds goed (genoeg) werk af te leveren.

Kortom: onderweg met gedoe kom je valkuilen én gouden momenten tegen. Schrijf in het doolhof op het werkblad welke jij tegenkomt.



Kun je van perspectief wisselen tussen dat wat er om jou heen gebeurt en wat je denkt? Kun je zien dat jij iemand bent die door of met gedoe op pad kan gaan?



Kijk naar de inhoud van je gedachten zonder op de inhoud in te gaan: welke regels heb jij rondom het gedoe dat je meedraagt? Welke regels heb je rondom jezelf? En welke over je omgeving? Moet je sterk zijn, moeten anderen je met rust laten, moet het gedoe nu eindelijk eens stoppen bijvoorbeeld? Is het wijze raad of kletspraak?



Welke factoren in je lichaam of omgeving die je zintuigelijk kunt waarnemen, zorgen voor extra gedoe onderweg? Lukt het je om ze op te merken en je aandacht er even bij stil te laten staan?



Wees nieuwsgierig naar die dingen in jouw en je omgeving die het makkelijker maken om onderweg te zijn met gedoe. Wat zou je kunnen doen om ze in te kunnen zetten? Kun je mild zijn voor jezelf, wanneer er factoren zijn die het je nog lastiger maken? Hoe kun je compassie voor jezelf uitdragen, wat heb je nodig om voor jezelf te kunnen zorgen? Mag je het zwaar hebben? Wat kun je doen om af en toe te kunnen ontladen?



kun je stilstaan bij alles wat er in en om jou heen gebeurt en beseffen dat er veel gedoe is? Wat kun je doen om dit met je mee te kunnen dragen?

De ACTBOX bevat werk- en uitlegbladen voor de praktische toepassing van ACT4life; een methode gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Geschikt voor alle leeftijden en situaties, biedt ACT4life een instrument waarmee gedragsonderzoek en interventies met dezelfde visuele en eenvoudige aanpak kunnen worden uitgevoerd. Kijk voor meer informatie over de methode of onze trainingen op www.act4life.nl.

Je ontvangt dit werkblad uit de ACTBOX cadeau bij de Eilandpost van 11 juni 2025.

Het werkblad is voor enkel of individueel gebruiken mag - met behoud van het logo - worden geprint. Het werkblad mag zonder nadrukkelijke toestemming niet digitaal worden verspreid en/of op grote schaal of voor trainingsdoeleinden worden gebruikt.

