

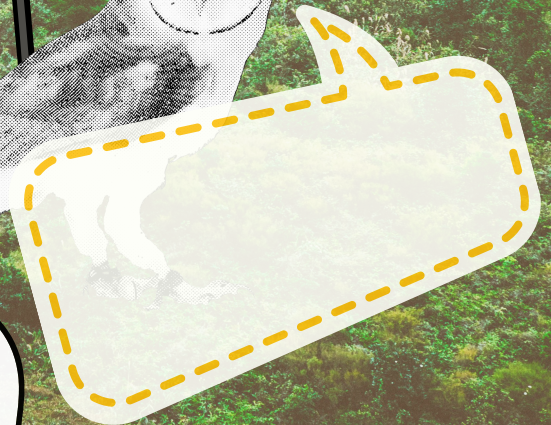
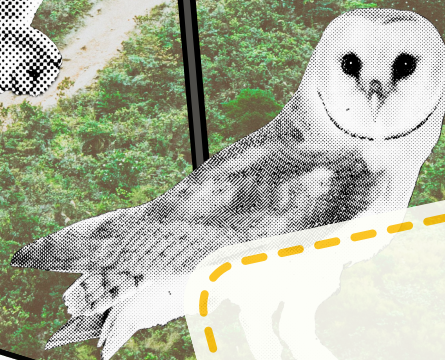
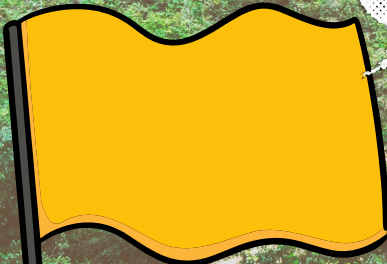
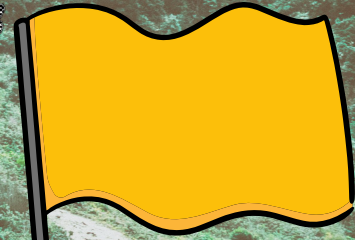
WAPPERENDE VLAGGEN & FLADDERENDE UILEN



Dit maakte ik mee op
mijn levenspad.



Dit heeft mijn uil van
deze ervaring geleerd.



Stel je voor dat jouw leven een eiland is met een lange weg die je afloopt van begin tot eind. De weg voert langs alle plekken waar je iets hebt meegemaakt: mensen die je kent, plaatsen waar je werkt, woont of vakantie viert. Beeld je in dat je stilstaat op een heuvel met weids uitzicht. Voor je ligt de weg die verdergaat en achter je het levenspad dat je al hebt afgelegd, kronkelend langs heuvels, vlaktes en dalen. Je hebt al veel ervaren en geleerd over jezelf, dierbaren en hoe het eiland werkt. Elke gebeurtenis, hoe klein ook, liet een vlag achter langs de weg: van de keer dat je van je fiets viel tot de geboorte van een kind of het verlies van een naaste.

Kleine ervaringen kregen een klein vlaggetje, grote gebeurtenissen een metershoge vlag. Soms waren ze zo ingrijpend dat je tijd nodig had om ze te begrijpen en een plek te geven. Misschien loop je nu wel zo'n ronde om een vlag heen.

Kijkend naar je verleden zie je al die vlaggen staan—de kleine als stipjes in de verte, de grote nog steeds zichtbaar. Ze blijven wapperen, ook als je verder loopt. Hoewel elke ervaring uiteindelijk tot het verleden behoort, blijft de impact doorwerken. Wat je ervan geleerd hebt, vormt een netwerk van associaties dat je blik op nieuwe situaties en hoe je ermee omgaat, beïnvloedt.



Kun je vanuit helikopterperspectief zien dat jij dezelfde bent als die persoon die al deze ervaringen heeft gehad? Alles in en om jou heen verandert en is veranderd, maar jij blijft altijd dezelfde. Kun je zien dat jij en dat wat je mee hebt gemaakt en geleerd en wat je nu je dus vertelt, verschillende dingen zijn? Je bent niet je gedachten, je bent niet dat wat je hebt meegemaakt - jij bent jij.



Kun je compassie voelen voor jezelf? Je hebt heel veel meegemaakt: fijne ervaringen, maar ook minder fijne ervaringen. Wat zou je vroegere ik willen toewensen, als je terug kon in de tijd? Wat zou je jezelf nu, op dit moment gunnen, nu je ziet dat je zoveel mee hebt gemaakt en nog steeds veel meemaakt?



Je leert van ervaringen die vaak voorkomen of heel plotseling en hevig waren. Hieruit kunnen (leef)regels en overtuigingen ontstaan, zoals 'mijn huis moet altijd netjes zijn', 'mensen zijn niet te vertrouwen', 'als je hard je best doet, komt alles goed', 'ik ben niet goed genoeg, dus ik zal altijd falen', 'ik moet altijd vriendelijk zijn'. Welke (leef)regels heeft jouw uil geleerd van de ervaringen onderweg?

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 7 maart 2025.

Het werkblad is voor individueel of enkel gebruik en 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.

