

Leuk dat je deze oefening wilt gaan doen!

Deze oefening komt uit de Acceptance and Commitment Therapy/ ACT. Dit is een nieuwe stroming binnen de psychologie waar je problemen erkent en open leert te staan voor nieuwe ervaringen.

Je leert in de trainingen die Hoogbegaafdexpert geeft, dat je mag denken wat je denkt, voelen wat je voelt, en dat je mag doen wat je droomt!

Larinda Bok van Hoogbegaafdexpert is expert in het mensen uit hun hoofd naar hun gevoel halen. Onderstaande oefening is een prachtig voorbeeld van zelfreflectie.

Larinda houdt van reflecteren, spiegelen en positieve complimenten geven. Waar nodig legt zij met alle liefde de vinger op de plek waar de pijn zit. Om vandaaruit met jou op te trekken naar een betekenisvolle toekomst.

Wil je weten wat ik voor jou kan betekenen? Neem contact op via een mail naar [info@uniquepb.nl](mailto:info@uniquepb.nl).

Of bel: +31 6 14 35 45 80.

Veel oefenplezier met het verplaatsen in de waarheid van de ander en ontdekken van je leergeschiedenis!

Larinda Bok

## **Verplaats je in de waarheid van een ander**

De positie van waaruit je naar de wereld kijkt, bepaalt wat je wel en niet ziet. Een ander ziet en vindt hierdoor vaak andere dingen dan jij. Dat begrijpen is cruciaal omdat je dan minder snel geneigd zult zijn om het gevecht met de ander aan te gaan. Op die manier kun je je richten op het maken van verbinding met de ander, in plaats van dat je steeds maar weer je gelijk probeert te halen.

Wat is jouw situatie op dit moment? Leeftijd:

Single, relatie, getrouwd:

Kinderen:

Werk:

Sociaal leven: Lichamelijke gesteldheid:

Ken je iemand in je omgeving waar je mee worstelt, of waar je zelfs meer verbinding mee zou willen? Wat is de situatie van deze persoon op dit moment?

Leeftijd:

Single, relatie, getrouwd: Kinderen:

Werk:

Sociaal leven: Lichamelijke gesteldheid:

Wat is in relatie tot de ander de reden waarom jullie soms moeilijkheden hebben? Zijn er bepaalde overtuigingen waar je zelf erg aan hecht, of doet de ander dingen waar jij het totaal niet mee eens bent?

.....  
.....  
.....  
.....

Wat is hierin het standpunt van de ander? Hoe denkt hij of zij over de dingen waar jij zo overtuigd van bent? Wat vindt de ander van jouw gedrag?

.....  
.....  
.....

Kun je iets zeggen over jouw leergeschiedenis? Zijn er waarheden waar je sterk aan hecht, zoals dat je eerlijk moet zijn, of op tijd moet komen?

.....  
.....  
.....

Kun je iets zeggen over de leergeschiedenis van de ander? Zijn er waarheden waar hij of zij sterk aan hecht?

.....  
.....  
.....

Wat valt je op als je dit zo op een rijtje zet? Wat zijn je gedachten en gevoelens hierbij?

.....  
.....  
.....

Wat ga je doen als je deze persoon de volgende keer tegenkomt? Wat zou je graag willen dat er tussen jullie gebeurt? Ben je bereid om daarin zelf het initiatief te nemen?

.....  
.....  
.....