

## Module 3      Ons referentie kader

### Les 3.2      The wheel of life

Dat normen, waarden en overtuigingen die we hebben meegekregen vanuit onze opvoeding een invloed hebben op onze manier waarop we in de wereld staan en naar de wereld kijken is wel duidelijk geworden in de vorige video. Het gedrag dat we ons in deze jonge jaren aangeleerd hebben, blijven we vaak ons hele leven volhouden, omdat er nooit echt een moment is waarop er aan je gevraagd wordt of het wel zinvol is om zo perfectionistisch te zijn, of altijd maar voor iedereen klaar te staan en jezelf over het hoofd te zien. Behalve als er iets heftigs in je leven gebeurt zoals een burn-out, ontslag of ziekte bijvoorbeeld, waardoor je leven even helemaal stil komt te staan. Dit soort momenten zorgt er vaak voor dat je je leven onder de loop neemt.

Hopelijk ben jij dit voor. En kun je nu onderzoeken welke invloed de normen, waarden en overtuigingen hebben op jouw leven.

De invloed die ze op ons hebben kan positief (dan zijn het overtuigingen) of negatief (dan zijn het beperkende overtuigingen) zijn.

Aangezien sommigen normen en waarden al generaties lang automatisch met ons meegaan, is het interessant te kijken of ze nog op dit moment nog wel van waarde voor je zijn. Of dat ze je misschien beperken in je dagelijks leven.

Daarom gaan we nu een oefening doen. Hij staat in je werkboek.

Ga na deze video even voor jezelf zitten en neem de tijd per onderdeel om te onderzoeken wat jouw overtuigingen zijn. Zet een rustig muziekje op en zorg dat je even niet gestoord kunt worden. Neem er 15 tot 20 minuten de tijd voor. Je kunt er later altijd nog een keer naar kijken.

Hiervoor gebruiken we de Wheel of life. Geef jezelf per gebied een cijfer tussen 1 en 10. Als het gebied een 10 scoort, hoef je er verder niet naar te kijken. Scoort het gebied lager, schrijf dan op waarom het geen 10 is. Wat mist er, wat weerhoudt je ervan om er een 10 van te maken. Kijk er inspiratie naar de genoemde zinnen.

- **Gezondheid & welzijn:** wat/hoe denk je over jouw lichaam, en over je gezondheid, vind je jezelf mooi? houd je van je lichaam? Of zijn er onderdelen die je niet kunt aanzien? Vind je jezelf sportief of juist helemaal niet? Wat werd er bij jouw thuis gezegd over wat een mooi lichaam was? Of welk soort eten gezond was? En werd er aan sport gedaan? Werde je daarin gestimuleerd? Een aantal voorbeelden:
  - \* Ik ben niet goed genoeg zoals ik ben, ik moet perfect zijn om gelukkig te zijn.
  - \* Ik heb geen controle over mijn gezondheid, het is allemaal genetisch bepaald.
  - \* Ik heb niet genoeg wilskracht om mijn slechte gewoonten te veranderen.
  - \* Als ik eenmaal op dieet ga, zal ik altijd honger hebben en me ellendig voelen.
  - \* Ik heb geen tijd om te sporten of gezond te eten, dus ik zal altijd ongezond blijven.
  - \* Ik kan mijn lichaam nooit accepteren zoals het is, ik moet altijd streven naar een 'ideale' vorm.
  - \* Als ik eenmaal ouder word, zal mijn gezondheid alleen maar verslechteren, dus waarom zou ik moeite doen om gezond te blijven?
  - \* Gezond eten is duur en ingewikkeld, ik kan me dat niet veroorloven.

- \* Ik verdien het niet om gezond en gelukkig te zijn.
  - \* Mijn lichaam is mijn vijand, ik moet altijd tegen het vechten om er goed uit te zien.
- **Familie & Relaties:** Wie is de belangrijkste persoon in jouw leven? Als er nu als eerste een andere naam bij je oppopt, dan wil dat eindelijk al zeggen dat je jezelf niet op nummer 1 hebt staan. Het is net als in het vliegtuig, dat je eerst je eigen masker moet opzetten, voordat je je buurman/vrouw helpt. Als jouw energie tank gevuld is, kun je pas geven. Hoe ga je om met relaties? Welke rol heb je daar (pleaser, perfectionist, helper, redder?) Heb je anderen nodig om je gelukkig of een geheel te voelen? Een aantal voorbeelden:
    - \* "Ik ben niet waardig genoeg om liefde en steun van mijn familie te ontvangen."
    - \* "Ik moet altijd voldoen aan de verwachtingen van mijn familie, zelfs als het ten koste gaat van mijn eigen geluk."
    - \* "Ik zal nooit een goede partner of ouder zijn omdat ik niet goed genoeg ben."
    - \* "Familiebanden zijn altijd ingewikkeld en zullen nooit verbeteren."
    - \* "Ik kan geen gezonde relaties hebben omdat ik altijd gekwetst word."
    - \* "Ik heb geen controle over mijn familieomstandigheden, dus het heeft geen zin om te proberen dingen te verbeteren."
    - \* "Ik moet altijd voor anderen zorgen, zelfs als het ten koste gaat van mijn eigen welzijn."
    - \* "Ik zal nooit gelukkig zijn in mijn relaties omdat ik altijd iets verkeerd doe."
    - \* "Ik moet altijd mijn eigen behoeften opofferen om de vrede in mijn familie te bewaren."
    - \* "Ik verdien het niet om gelukkig te zijn in mijn relaties, dus ik zal altijd onvervulde behoeften hebben."
  - **Carrière & Werk:**
    - \* Ik ben niet capabel genoeg om succesvol te zijn in mijn carrière.
    - \* Het is te laat voor mij om van carrière te veranderen of mijn dromen na te jagen.
    - \* Ik moet altijd harder werken dan anderen om waardering en erkenning te krijgen.
    - \* Geld is de belangrijkste factor bij het kiezen van een carrière, dus ik moet altijd voor het hoogste salaris gaan.
    - \* Ik ben bang om risico's te nemen en mijn comfortabele baan op te geven om iets nieuws te proberen.
    - \* Ik moet altijd vasthouden aan mijn huidige baan, zelfs als ik er niet gelukkig in ben, omdat het zekerheid biedt.
    - \* Ik kan niet slagen in mijn carrière omdat ik niet de juiste opleiding of ervaring heb.
    - \* Ik moet altijd streven naar een hogere functie, anders ben ik een mislukking.
    - \* Mijn werk definieert mijn identiteit en zelfwaarde, dus ik moet altijd succesvol zijn om mezelf te bewijzen.
    - \* Ik moet altijd de goedkeuring van mijn baas en collega's zoeken om vooruit te komen in mijn carrière.

- \* Ik volg eindelijk het carrière pad dat mijn ouders belangrijk voor me vonden, niet wat ik echt diep van binnen het liefste had gekozen.
- **Financiën & Geld:** Heb je tevreden over jouw financiële situatie? Hoe denk je over geld? Mag je veel geld verdienen? Een aantal voorbeelden:
  - \* Ik zal nooit genoeg geld hebben om mijn financiële doelen te bereiken.
  - \* Geld is de bron van al mijn problemen en zorgen.
  - \* Ik verdien niet meer geld omdat ik het niet waard ben.
  - \* Ik zal altijd in de schulden blijven, dus wat heeft het voor zin om te proberen te sparen?
  - \* Ik ben niet slim genoeg om mijn financiën te beheren, dus ik laat het maar aan anderen over.
  - \* Ik moet altijd meer geld hebben om gelukkig te zijn.
  - \* Ik kan geen risico's nemen met mijn geld, dus ik blijf vasthouden aan veilige maar weinig winstgevendende opties.
  - \* Ik zal nooit uit de financiële situatie komen waarin ik me nu bevind, dus waarom zou ik het proberen?
  - \* Ik ben bang om geld te verliezen, dus ik houd het liever vast dan te investeren.
  - \* Geld maakt me niet gelukkig, dus het heeft geen zin om te streven naar financiële stabiliteit of welvaart.
- **Vrije Tijd & Ontspanning:** Ben je tevreden met jij vrije tijds invulling? Heb jij genoeg ontspanning per dag? Een aantal voorbeelden:
  - \* Ik heb geen tijd om te ontspannen en plezier te hebben, want ik moet altijd hard werken.
  - \* Vrije tijd is een verspilling van tijd, ik moet altijd productief zijn.
  - \* Ik verdien het niet om tijd voor mezelf te nemen en te genieten van ontspanning."
  - \* "Ik moet altijd druk bezig zijn om anderen tevreden te stellen, dus ik kan geen tijd voor mezelf nemen.
  - \* Ik voel me schuldig als ik tijd besteed aan ontspanning in plaats van productief te zijn.
  - \* Ontspanning is alleen voor mensen die zich dat kunnen veroorloven, ik moet altijd blijven werken om de eindjes aan elkaar te knopen.
  - \* Ik moet altijd beschikbaar zijn en kan nooit echt ontspannen, want er kan altijd iets belangrijks gebeuren.
  - \* Ik heb geen interessante hobby's of activiteiten om mijn vrije tijd mee te vullen, dus ik verveel me altijd.
  - \* Ik moet altijd bezig zijn met het bereiken van doelen, dus ik heb geen tijd voor ontspanning of plezier.
  - \* Ontspanning is egoïstisch en zelfzuchtig, ik moet altijd anderen op de eerste plaats zetten.

- **Persoonlijke Groei & Zingeving:**

Doe je wat aan persoonlijke ontwikkeling? Vind je het belangrijk om iets aan persoonlijke ontwikkeling te doen? Wat versta jij om mijn persoonlijke ontwikkeling? De persoonlijke ontwikkeling wordt ook wel snel gekoppeld aan spiritualiteit. Wat vind je van wat spiritualiteit.

Als ik dan nemen naar mezelf kijken. In het begin vond ik spiritualiteit echt superzweverig. Ik had daar beeld bij gekoppeld van mensen die weer lange rokken, met allemaal stinkende geurige stokjes rond liepen. En ik vond het echt verschrikkelijk. Maar ondertussen zie ik dat maar een bepaald beeld van spiritualiteit is. Die voor mij nu helemaal niet meer geldt en spiritualiteit juist eigenlijk iets is met meer naar het zoeken naar jezelf. Wie ben ik eigenlijk zelf? Onder al die lagen van beperkende overtuigingen? Dus wie ben ik eigenlijk? Dat is voor mij de zoektocht naar mezelf. Dat is eigenlijk er voor mijn wat spiritualiteit is. Dat is iets heel anders dan hoe je ernaar keek. Nou, goed. En dat is mijn klein voorbeeldje. Hier nog een aantal voorbeelden:

- \* Ik heb niet genoeg discipline of tijd om regelmatig te mediteren of te reflecteren.
- \* Mijn omstandigheden bepalen mijn geluk, ik heb geen invloed op mijn eigen leven.
- \* Ik ben niet waardig om geluk en innerlijke vrede te ervaren.
- \* Ik moet altijd aan de verwachtingen van anderen voldoen, zelfs als dat ten koste gaat van mijn eigen welzijn.
- \* Ik heb geen controle over mijn gedachten en emoties, ze beheersen mij.
- \* Ik ben prima zoals ik ben, ik hoef geen diepe connectie met mezelf en anderen te ervaren.
- \* Ik ben bang voor verandering en groei, dus ik vermijd het om uit mijn comfortzone te stappen.
- \* Ik kan mijn trauma's en pijnlijke herinneringen niet loslaten, ze definiëren wie ik ben.
- \* Spiritualiteit en persoonlijke ontwikkeling zijn alleen voor mensen met een bepaalde achtergrond of opleiding.
- \* Ik kan nooit echt veranderen, dus er is geen punt om aan mezelf te werken.
- \* Ik moet altijd vasthouden aan mijn verleden en mezelf blijven kwellen met spijt en schuldgevoelens.

- **Persoonlijke Omgeving & Woonomgeving:** Ben je tevreden met waar je woont. Voel gelukkig thuis in je huis, in je omgeving. Hoe sta je daarin? Een aantal voorbeelden:

- \* Ik moet altijd alles zelf doen en hulp vragen wordt gezien als een teken van zwakte.
- \* Veranderingen aanbrengen in mijn omgeving kost te veel moeite of geld, dus het heeft geen zin om te proberen.
- \* Mijn omgeving bepaalt mijn geluk niet, dus het maakt niet uit hoe het eruitziet.
- \* Ik ben niet creatief genoeg om mijn huis op een mooie en functionele manier in te richten.
- \* Ik moet altijd vasthouden aan mijn oude spullen, zelfs als ze me niet langer gelukkig maken.
- \* Ik ben niet goed genoeg of te chaotisch om een georganiseerd en opgeruimd huis te hebben zoals anderen dat hebben.

- \* Ik moet altijd voldoen aan de laatste interieurtrends om erbij te horen.
  - \* Mijn omgeving zal nooit veranderen, dus ik moet maar gewoon accepteren hoe het is.
  - \* Ik heb geen controle over mijn omgeving, dus het heeft geen zin om te proberen het te verbeteren.
  - \* Ik moet altijd mijn huis perfect presenteren voor anderen, zelfs als het niet authentiek aanvoelt voor mij.
  - \* Ik verdien het niet om een veilige, comfortabele en inspirerende omgeving te hebben waarin ik me thuis voel.
- **Contributie aan de wereld om je heen:** Doe jij dingen goede dingen voor de wereld. En het kan klein zijn van het scheiden van afval. Of groot zijn voor het doen van vrijwilligerswerk op het financieel steunen van bepaalde projecten. Hoe sta je tegenover contributie? Jouw contributie aan de wereld? Een aantal voorbeelden
    - \* Ik heb niet genoeg tijd, geld of middelen om echt een verschil te maken in mijn omgeving.
    - \* Wat ik ook doe, het zal toch niet genoeg zijn om de grote problemen in de wereld op te lossen.
    - \* Ik voel me overweldigd door alle problemen in de wereld, dus ik kan net zo goed niets doen.
    - \* Ik ben maar één persoon, wat kan ik nou helemaal veranderen?
    - \* Mijn bijdrage lijkt zo klein in vergelijking met wat anderen doen, dus het heeft geen zin om te proberen.
    - \* Ik ben bang om te falen als ik probeer mijn omgeving te verbeteren, dus ik doe maar niets.
    - \* Ik heb al genoeg aan mijn eigen problemen, ik heb geen ruimte om anderen te helpen.
    - \* Ik weet niet waar ik moet beginnen om een positieve bijdrage te leveren, dus ik doe maar niets.
    - \* Ik ben niet belangrijk genoeg om een impact te hebben, dus het heeft geen zin om te proberen.
    - \* Mijn inspanningen zullen toch niet worden gewaardeerd of erkend door anderen, dus waarom zou ik moeite doen?

Oké, nu dat we dit hebben doorgenomen. Zet eventueel een rustig muziekje op en zorg dat je even niet gestoord kunt worden. Neem er 15 tot 20 minuten de tijd voor. Je kunt er later altijd nog een keer naar kijken. Neem even een paar keer diep adem tot je buik (ja die mag nu even helemaal opbollen) voordat je begint ga dan in een flow schrijven over hoe je bij deze punten hoe je daar in staat. Geef jezelf een cijfer tussen 1 en 10, als het geen 10 is, kijk dan welke overtuigingen je ervan weerhouden om er wel een 10 voor te geven. Het is eventueel ook leuk om dat te doen met je partner. Want die heeft natuurlijk andere normen en waarden en beperkende overtuigingen meegekregen.

Dus het zou goed kunnen zijn dat er bepaalde items uitkomen waarover jullie eigenlijk steeds meningsverschil over te hebben, en dat je nu kunt zien waar die vandaan komen en zo met meer begrip naar elkaar te kunnen kijken. Door er respectvol met elkaar over te praten zorgt dit voor veel meer wederzijds begrip en help je elkaar om hier bewuster van te

zijn. Dus veel plezier met deze oefening en dan zie ik hierna bij de volgende les waarin we naar onze irritatie puntjes gaan kijken.