



Binnenblijfboek

Welkom.

Het zijn bijzondere tijden, dat hoef ik u niet te vertellen. Al wekenlang blijven we zoveel mogelijk binnen. We zien zo weinig mogelijk mensen. En als we anderen ontmoeten, houden we minstens anderhalve meter afstand. Sommigen hebben het veel drukker dan anders, anderen zijn juist hun daginvulling kwijt. Sommigen zijn eenzamer dan ooit, anderen hadden nog nooit zo weinig tijd alleen. Velen onder ons hebben meer stress, zijn angstiger en ervaren onzekerheid en onrust.

De positieve psychologie zou haar naam niet waardig zijn, als ze daar geen antwoord op had. In de decennia van onderzoek naar het ultieme potentieel van mensen, zijn er heel wat handvatten en inzichten geformuleerd die helpen om sterk(er) door moeilijke periodes heen te komen. Eén daarvan is het voortdurend oog hebben voor jouw krachtbronnen, je voorraad psychologische veerkracht - en deze aan te vullen waar nodig.

Hoe doe je dat, je basis-voorraad in stand houden en je hulpbronnen aanvullen? Door te voorzien in je psychologische behoeften. Door te (h)erkennen waar je tekort aan hebt, en creatieve manieren te zoeken om in die behoeften te voorzien.

We weten dat **verbondenheid, meesterschap, autonomie en vrijgevigheid** de psychologische basisbehoeften zijn van de mens. En net die komen nu in het gedrang. Waar vind je verbondenheid? Hoe kan je in deze tijd meesterschap ervaren? Wat met de beperkingen die je autonomie bedreigen? En op welke manier kan jij vrijgevig zijn en verschil maken voor anderen?

In het eerste deel van dit werkboek sluit je de voorbije Binnenblijf-periode af door te reflecteren over de belangrijkste gebeurtenissen, gevoelens en ervaringen. Langs waarderende vragen onderzoek je de uitdagingen, de successen, de kracht en de veerkracht die de COVID 19 crisis je bracht. Omdat het voelen van wat lastig is, het kijken naar wat aandacht nodig heeft én het vieren van wat goed ging en het benoemen van groei - een essentiële opstap is naar een droom voor toekomstige dagen. In het tweede deel van dit boek droom je immers over hoe de volgende tijd eruit kan zien. Het gaat niet zozeer over doelen kiezen, we hebben nu weinig controle over wat komt, maar meer over ontwerpen hoe jij aan je psychische behoeften zou kunnen voldoen.

Het is het makkelijkst als je dit boek afdrukt op papier, zodat je met de hand kan schrijven (of tekenen). Neem je tijd om de vragen te beantwoorden - dit is jouw moment.

Warmts,

maaike

Hoe je dit boek kan gebruiken

-
- KIES JE MOMENT - EEN NAMIDDAG OF AVOND IS IDEAAL
-
- MAAK JE FAVORIETE (WARME) DRANKJE
-
- ZET WAT MOOIE ACHTERGRONDMUZIEK OP OF GENIET VAN DE STILTE
-
- DRUK HET WERKBOEK AF
-
- KIES ENKELE VAN JE FAVORIETE PENNEN UIT
-
- LAAT ALLE VERWACHTINGEN LOS
-
- START BIJ HET BEGIN EN WERK DOOR TOT HET EIND
-
- VERDEEL HET OVER VERSCHILLENDE DAGEN ALS DAT GOED VOELT
-
- LAAT JE GEEST VERDWALEN
-
- VERTROUW OP JE INTUÏTIE EN DENK JE ANTWOORDEN NIET 'PLAT'
-
- GENIET VAN HET PROCES
-
- WEES GOUDEERLIJK
-
- MAAK RUIMTE VOOR MOGELIJKHEDEN
-
- NEEM HET NIET TE ERNSTIG
-

WAARDEREND ACHTEROM KIJKEN

Voor we fantaseren over de komende periode, nemen we de tijd om terug te kijken naar de voorbije tijd. Misschien veranderde er veel voor jou door de corona-maatregelen. Misschien kreeg je lastige situaties voorgeschoteld, misschien bracht het ook goeds.

Mijn eerste vraag is een uitnodiging om in beelden te denken: als jouw voorbije corona-tijd een landschap was, wat voor één dan?

Kijk welk beeld je geest oproept - welk uitzicht je voor je geestesoog kan zien. En kijk dan nog wat dichterbij. Welk klimaat heerst er, welke opvallende elementen geven je landschap vorm, welke fauna en flora kan je er zien? Wat valt je op?

Wat heb jij jezelf gegund in de afgelopen weken?

Wat heb je over jezelf geleerd?

Wat heeft jou veranderd?

Waar ben je in deze bijzondere tijden mee gestopt?

Waar was je dankbaar voor?

Wat had je graag anders willen doen?

Waar was je enthousiast over?

Wat was de mooiste blijk van waardering die je kreeg?

Waar heb je (stiekem) van genoten?

Wanneer heb je veerkracht getoond?

Welke drie dingen gingen echt goed de voorbije weken - op persoonlijk vlak of professioneel, waar ben je het meest trots op?

1.

2.

3.

Kijk eens wat dichter naar elk van deze drie ervaringen: welke sterke punten of bronnen heb jij ingezet om dit mogelijk te maken?

1.

2.

3.

Welke 3 dingen leken moeilijk of zwaar en lukten jou toch in de corona-tijd?

1.

2.

3.

Voor de uitdagende ervaringen: welke sterke punten of bronnen hielpen jou daarbij?

1.

2.

3.

WRAP-UP

Dus. We keken naar de uitdagingen en naar de successen, naar de groei-momenten en de oogst. Als je nu naar de voorbije coronatijd in zijn geheel kijkt, wat heeft deze periode jou dan gebracht? Wat was echt van belang?

Wat moet hier absoluut nog opgeschreven worden om de voorbije weken te kunnen afsluiten?

Beschrijf de voorbije tijd in drie woorden:

ONTWERP DE KOMENDE TIJD

Tijd om vooruit te kijken, want we moeten nog minstens enkele weken op een andere manier leven dan vroeger. En dan helpt een beetje voor-ontwerpen, ook om te verzilveren wat je uit de afgelopen tijd geleerd hebt.

Wat ik je gun bij het invullen van dit tweede deel is de moed om te dromen. Alleen wie naar de sterren mikt, kan op de maan landen: als je een gedurfd beeld van je bestemming durft maken is de kans groter dat je er dichtbij komt dan als je enkel om de volgende bocht wil kijken.

Staar je niet blind op alle zaken die je niet kan beïnvloeden (en dat zijn er nu meer dan ooit), maar kies voor die gebieden waar jij wél zelf invloed op hebt. Wat je denkt, waar je je aandacht op richt, en zelfs hoe je je voelt - dat kan je vaak krachtiger beïnvloeden dan je misschien dacht.

Dat is meteen een mooie plek om te starten: welke gevoelens zou jij in de komende weken graag vaker willen ervaren? Los van de activiteiten die je wil doen, de doelen die je hebt of hoe je je dagen vult - ga eens kijken naar het achterliggende gevoel dat je verlangt.

Wat is het gevoel dat je het liefst elke dag wil voelen?

Gebruik het volgende blad om te schrijven, te doodelen, te schrappen, op te lijsten en te brainstormen - tot je op drie verlangde gevoelens uitkomt. Volg je intuïtie, de juiste woorden zijn op dit moment nog helemaal niet belangrijk.

Als je elke dag die gevoelens zou ervaren, wat zou er dan anders zijn?

Welke gewoontes kunnen je helpen om deze gevoelens dagelijks te ervaren?

Heb je nog extra woorden of symbolen nodig om je verlangde gevoelens te verhelderen?

Schrijf of teken ze hieronder:

Waar ben je nieuwsgierig naar in de komende corona-crisisweken?

Welke eigenschap zou je graag vaker inzetten in deze tijd?

Wat zou je jezelf gunnen?

Welke bronnen en sterke punten neem je met je mee?

Hoe zal je jezelf koesteren?

Stel je voor, eind augustus 2020 komen wij elkaar tegen op straat. Ik nodig je uit voor koffie (op een terrasje misschien?) en we raken diep in gesprek over de voorbije tijd, over hoe moeilijk en zwaar en ook hoe prachtig en krachtig het was. Wat wil je mij dan graag vertellen...

...over wat je deed (doelen, activiteiten, plannen)?

... over hoe je je voelde (emoties, persoonlijke groei, zelfzorg)?

... over je relaties (familie, vrienden, collega's, de liefde)?

... over je omgeving en je wereld (spullen, plekken, ervaringen)?

HOEDANOOK, WAT ER OOK KOMT, DEZE BIJZONDERE TIJD IS OOK DE JOUWE

Wat als alles kon? Beschrijf hoe de corona-tijd eruit zou zien op de best mogelijke manier. Zelfs met alle beperkingen en verplichtingen en onzekerheden: hoe kan deze tijd eruit zien als het toch een wonderlijke tijd wordt, waar je misschien met dankbaarheid op terug kan kijken?Maak het concreet: wat gebeurt er op je verschillende levensdomeinen - als deze periode op zijn best verloopt? Hoe voel je je dan? Wat leer je? Wat geeft je energie? Hoe zou volop JA zeggen tegen je dromen en tegen jezelf eruit zien in deze bijzondere tijd?

Durf dromen.

Tijd om je dromen en plannen iets meer vorm te geven. Gebruik het raster om je verschillende psychologische behoeften meer invulling te geven. Ga niet in teveel detail, maar gebruik woorden of beelden om op die vier vlakken een thema of een doel of een gevoel centraal te zetten. Hoe kom je dichterbij een goed gevulde voorraad van elk van deze behoeften, in de komende weken?

VERBONDENHEID

MEESTERSCHAP

ONAFHANKELIJKHEID

VRIJGEVIGHEID

WAT HEB JE HIERVOOR NODIG?

Welke drie helpende overtuigingen zullen jouw best mogelijke tijd dichterbij brengen?

1. _____
2. _____
3. _____

Welke drie bondgenoten kan je nog bewuster aanspreken om je te steunen in deze tijd?

1. _____
2. _____
3. _____

Welke drie sterke punten zou je vaker of bewuster willen inzetten in de komende weken?

1. _____
2. _____
3. _____

Op welke drie kleine manieren kan je jezelf voeden in deze bijzondere tijd?

1. _____
2. _____
3. _____

Wat zal je helpen om je verlangde gevoelens voor ogen te houden?

DE ESSENTIE

De komende weken zal ik steeds vaker

Ik zal mijzelf voeden met

Ik zal meer tijd maken voor

Ik zal mijzelf aanmoedigen door

Ik open mijn hart voor

Ik zal meer aandacht geven aan

Ik zal meer leren over

Ik zal mijn gehechtheid loslaten aan

Ik wil dat deze periode voelt als

De komende tijd zeg ik NEE tegen

De komende tijd zeg ik JA tegen

WAT IS JE GEHEIME SUPERKRACHT OM DEZE
BIJZONDERE TIJD DOOR TE KOMEN?



Laat ons van deze bijzondere tijd het beste maken. Vol verbondenheid-in-de-afstand, vol meesterschap-in-de-dop, vol autonomie-ondanks-het-controleverlies en vol vrijgevigheid-op-nieuwe-manieren.

Ik wens jou en de jouwen alle goeds,

*Warme groet,
Maaïke*



Never stop exploring:

Op 4 mei start ik met een nieuw aanbod voor iedereen: voor meer positivologie in je leven. Hou je mailbox in de gaten!

De online cursus Positivologie is hét traject voor mensenflusiteraars die de nieuwe kennis in dit veld dagelijks effectief willen toepassen in de praktijk.

Lees er alles over op positivologie.be

volg mijn leven @ maaïke.net
volg mijn werk @ positivologie.be

In a gentle way, you can shake the world. (Ghandi)