

Didactische checklist (ook geschikt voor groepen)

- Creatieve hulpeloosheid en controle gaat over dat je ziet dat het gevecht tegen gedachten, gevoelens en sommige omstandigheden niet, en soms zelfs averechts werkt. Weet je nog dat we het daar over gehad hebben? Hoe kijk je daar nu op terug?
- Acceptatie en bereidheid gaat over het toelaten en uitnodigen van dit soort gedachten en gevoelens. Hoe staat het daar mee? Kun je een situatie noemen waarin je nu veel meer bereidheid hebt dan eerst? Zijn er dingen die je nog moeilijk vindt om te omarmen?
- Defusie gaat over ons verstand, dat allemaal hele rare dingen kan roepen. Hoe gaat het nu met jou en (naam van het verstand)? Herken je je verstand, als het weer eens loopt te mekkeren?
- Mindfulness gaat over in het hier en nu staan. Zijn er dingen die je nu meer mindful doet? Wat zou je nog verder willen oefenen binnen dit thema?
- Het zelf gaat over de manier waarop we met onszelf omgaan. Herken je de negatieve overtuigingen waarmee je verstand jou beoordeelt? Lukt het je om je wat meer te verplaatsen in anderen? Wat doe je concreet om de vriendschap met jezelf te onderhouden?
- Waarden gaan over wat je werkelijk zou willen doen met je leven. Heb je al een idee van wat je werkelijk belangrijk vindt, en welke richting je op zou willen?
- Toegewijd handelen is doen wat je eigenlijk zou willen doen, mét alle angsten en ja maar's van je verstand. Ben je gaan lopen? Waar wil je naartoe?