

Dag 4

COMPASSIE IS KEY

Vul iedere dag in hoe je de voorgaande nacht hebt gesslapen en wat je meeneemt uit de les van die dag.

Hoe heb ik geslapen vannacht?

Heel goed

Goed

Matig

Slecht

Zeer slecht

Wat gebeurde er feitelijk: wat dacht je, wat hoorde je, wat zag je
wat voede je en wat deed je?

Wat neem ik mee uit de les van vandaag

Moeten vs Willen

Doel van de oefening:

Deze oefening helpt je om bewust te worden van de druk die je jezelf oplegt door alles wat je moet. Door elk 'moetje' onder de loep te nemen, leer je voelen wat je écht zelf wilt en wat je los mag laten.

Moeten = druk. Willen = keuze.

Zo werkt de oefening:

Vul de linkerkolom in – Wat moet jij allemaal?

Schrijf alles op waarvan je het gevoel hebt dat je het moet – van jezelf, van anderen, van de maatschappij.

Denk aan:

- Dingen waar je weerstand tegen voelt
- Waar je uitstelgedrag op vertoont
- Die je irriteren of stress geven
- Waar je 'gewoon' maar in blijft hangen

Herschrijf elk 'moetje' naar 'willen' – of streep het door

Dit doe je zo:

Voor elk punt op je 'moet'-lijst stel je jezelf de vraag:

"Wat als ik het niet doe?"

Geef daar eerlijk antwoord op.

Voel je dat je het tóch wilt doen – omdat jij het wilt, niet omdat je denkt dat het moet? Dan mag het naar de rechterkolom: willen.

Voelt het nog steeds als een verplichting? Stel jezelf dan nogmaals de vraag:

"Wat als ik het niet doe?"

Herhaal deze vraag tot je:

Óf oprecht voelt: Ja, dit wil ik doen → naar de rechterkolom

Óf merkt: Nee, dit wil ik eigenlijk niet → doorstrepen, schrappen

Moeten vs Willen

Voorbeeld 1:Moetje:

Ik moet gezonder eten.

Wat als ik het niet doe?

Dan voel ik me vaak moe en heb ik minder energie.

Moet het nog steeds of wil je het al? Als het nog steeds moet stel je nog een keer de vraag:

Wat als ik het niet doe?

Dan weet ik dat ik niet goed voor mezelf zorg – en daar voel ik me uiteindelijk rot over.

Nieuwe formulering:

Ik wil gezonder eten, omdat ik me dan fitter voel, beter slaap en goed voor mezelf zorg.

→ Gaat naar de rechterkolom als 'willen'.

Voorbeeld 2:Moetje:

Ik moet vaker afspreken met vrienden.

Wat als ik het niet doe?

Dan voel ik me schuldig, alsof ik geen goede vriend ben.

Doorstrepen. Geen willen, alleen plicht.

Conclusie:

Ik wíl dit nu niet. Ik mag het loslaten.

Reflectievragen:

Na afloop kun je jezelf een of meer van deze vragen stellen:

- Wat viel me op tijdens het invullen van de kolommen?
- Hoeveel van mijn 'moetjes' zijn eigenlijk niet van mij?
- Welke van mijn 'willen' geven me energie of rust?
- Waar merkte ik hardnekkige overtuigingen op?
- Hoe voelt het idee dat ik sommige dingen écht mag loslaten?
- Wat verandert er als ik vaker kies in plaats van moet?

Willen is keuze. En kiezen is het begin van vrijheid en verantwoordelijkheid.

Moeten vs Willen

MOETEN

WILLEN



**WAT ALS IK HET
NIET DOE?**