

Regels doorbreken

Met de volgende oefening gaan we onderzoeken wat we ervaren als we het anders doen dan we gewend zijn. Zie het als een experiment. Opmerken wat er gebeurt wanneer we ons eens niet aan onze (eigen) regels gaan houden. Wat gebeurt er met je? Nu je dit leest, voordat je van plan bent de regel te gaan doorbreken, tijdens en na de oefening? Hoe reageren anderen op jou? Wat merk je aan je omgeving wanneer jij het anders doet dan je gewend bent?

Schrijf eerst eens op welke regel je wilt gaan doorbreken. Bv: ik moet altijd op tijd op een afspraak zijn.

Regel:

Schrijf vervolgens zo precies mogelijk op waar en wanneer je ander gedrag gaat vertonen en hoe dat gedrag er uit ziet. Bv: morgen heb ik een afspraak om 11 uur bij een vriendin, ik ga een kwartier later komen, zonder dat ik het haar laat weten.

Ander gedrag:

Schrijf op wat je ervaring is geweest. Wat heb je gevoeld, gedacht, welke lichamelijke sensaties heb je ervaren, voor, tijdens en na het doorbreken van je regel?

Mijn ervaringen:

Schrijf tenslotte eens op wat dit andere gedrag je heeft opgeleverd en heeft gekost.

Winst/prijs van ander gedrag: