

Les 13. Identiteit en Acceptatie

*Doelen: Inzicht in welke oordelen, gedachtes en gevoelens jij hebt over (jouw) emoties...
Inzicht in de uitdagingen die je hebt op het gebied van zelfacceptatie...*

Oefening 1. Ga eens na wat jij hebt meegekregen over deze 9 basale menselijke emoties...

Wat denk en voel je als je deze emoties ervaart?
Hoe kijk je naar deze emoties in het algemeen?

Angst	<i>VB: Angst is moeilijk... Als ik angst voel dan ben ik zwak... Ik kan niet tegen angst...</i>
Boosheid	<i>Boosheid uitten is asociaal... Vrouwen mogen niet boos zijn...</i>
Verdriet	<i>Je moet je verdriet nooit laten zien... Als ik mijn verdriet laat gaan dan ben ik bang dat ik erin verdrink...</i>
Schrik	<i>Als ik schrik dan ben ik slap...</i>
Afkeer	<i>Als ik afkeer ervaar dan voel ik me een slecht mens...</i>
Schuld	<i>Zonder schuldgevoelens ben je slecht...</i>
Liefde	<i>Zonder liefde is het leven zinloos...</i>
Vreugde	<i>Vreugde moet vaak aanwezig zijn, anders ben je ongelukkig...</i>
Nieuwsgierigheid	<i>Nieuwsgierigheid maakt me vaak angstig... Zonder nieuwsgierigheid en acties richting nieuwe dingen ben je saai...</i>

Oefening 2. Welke uitdagingen heb jij op het gebied van zelfacceptatie?

Levensgebied	Wat vind je moeilijk? Wat is je uitdaging?
Lichaamsbeleving	<i>Ik vind mijn benen te dik... neus te groot... Acceptatie uitdaging: Mijn lichaamsbouw accepteren.</i>
Gedrag	<i>Ik zou stoerder willen zijn... Acceptatie uitdaging: Accepteren dat ik van nature introvert ben.</i>
Gedachten	<i>Ik zou positiever willen denken... Acceptatie uitdaging: Accepteren dat bij mij het glas in eerste instantie vaak half leeg is.</i>
Emoties	<i>Ik zou me minder onzeker willen voelen... Acceptatie uitdaging: Accepteren dan ik me vaak onzeker voel.</i>
Ouders/Verleden	<i>Ik zou willen dat mijn moeder me accepteert zoals ik ben... Acceptatie uitdaging: Mijn moeder accepteren zoals ze is. Ik zou willen dat ik niet gepest was... Acceptatie uitdaging: Accepteren dat het pesten bij mijn geschiedenis hoort.</i>
....	
....	