

Oefening Leefregels

Doel: het in kaart brengen van de regels die je in je leven hanteert.

Ieder van ons gebruikt regels die ons functioneren kunnen sturen, en ook al zijn het ‘maar’ regels; door velen van ons worden die regels als een absolute waarheid gehanteerd!
Ga de komende dagen eens na welke regels jij gebruikt in verschillende gebieden in je leven...

Hier volgen enkele voorbeelden:

Over jezelf	<ul style="list-style-type: none"> - Ik moet op tijd komen - Ik moet altijd doorzetten (hoe moeilijk het ook is) - Ik moet voor mezelf kunnen zorgen - Ik moet altijd eerlijk zijn - Ik moet altijd aardig zijn
In het algemeen	<ul style="list-style-type: none"> - Je moet niet met je problemen te koop lopen - Aan afspraken hoor je je altijd te houden - Wie voor een dubbeltje is geboren wordt nooit een kwartje
Over anderen	<ul style="list-style-type: none"> - Anderen moeten zich niet met mij bemoeien - Je hoort er pas bij als je een relatie hebt - Iedereen moet mij aardig vinden (of stoer, of grappig) - Je moet altijd beleefd te zijn tegen anderen - Er zijn maar weinig mensen te vertrouwen
Over naasten	<ul style="list-style-type: none"> - Ik mag mijn ouders/partner niet lastig vallen met mijn problemen - Ik moet altijd voor mijn kinderen klaarstaan - Ik moet altijd sterk zijn
Over werk	<ul style="list-style-type: none"> - Ik moet mijn targets halen - Alleen 100% is goed genoeg - Ik wil beter presteren dan mijn collega's - Ik moet ervoor zorgen dat ik niet door de mand val (iedereen presteert beter dan ik)
Over je vrije tijd	<ul style="list-style-type: none"> - Ik mag niet ziek zijn - Ik moet succesvol zijn in mijn hobby (ik mag niet falen) - Je vrije tijd moet je heel goed invullen - Ik mag alleen leuke dingen doen als al mijn taken af zijn
Over gezondheid	<ul style="list-style-type: none"> - Ik moet altijd op tijd eten - Ik moet ... keer per week sporten - Ik moet 2 liter water drinken per dag - Ik moet me altijd fit voelen
Over uiterlijk	<ul style="list-style-type: none"> - Zonder make-up ga ik de deur niet uit - Ik moet ... kg afvallen - Ik moet me kleden volgens de laatste trends

De functie van al die regels is controle en voorspelbaarheid... Als we alle regels naleven voelen we ons veilig. Helaas hebben we zoveel regels dat het vrijwel onmogelijk is om ze allemaal na te leven. Ook heb je helaas niet altijd alles in de hand. Wanneer er iets tussenkomt of wanneer mensen zich niet aan jouw regels houden dan voel je onrust.

Je verstand houdt je in een wurggreep door jou en je omgeving steeds weer onmogelijke eisen op te leggen. Regels steken elkaar bovendien aan. Hoe vaker je bepaalde regels hanteert, hoe meer het er worden en hoe strenger ze worden...

Herken je dit in je eigen leven?

Ga de komende dagen jouw regels observeren EN – heel belangrijk – noteren!

Je hoeft geen regels los te laten, je hoeft alleen maar te ervaren dat het maar regels zijn...