

10 psychologische flexibiliteits oefeningen

1. De ACT Check-in

Sluit even je ogen en scan hoe het met je gaat. Merk op welke gedachten en gevoelens er nu aanwezig zijn, zonder ze te willen veranderen. Open je ogen en vervolg je dag met hernieuwde aandacht.

2. Gedachten labelen

Merk op wanneer je verstrikt raakt in piekeren of oordelen. Zeg zachtjes tegen jezelf: *"Ik merk dat ik de gedachte heb dat..."* Dit creëert direct afstand tussen jou en de inhoud van je hoofd.

3. De pauzeknop

Druk op een willekeurig moment van de dag op je denkbeeldige pauzeknop. Haal drie keer diep adem, voel je voeten stevig op de vloer en vraag jezelf: *"Wat is op dit moment echt belangrijk voor mij?"*

4. Ruimte maken

Voel je spanning, angst of weerstand? Probeer er eens naartoe te ademen in plaats van ertegen te vechten. Maak ruimte voor het gevoel en sta toe dat het er is, terwijl jij doet wat nodig is.

5. De helikopterview

Stel je voor dat je even boven je huidige situatie hangt. Kijk naar jezelf en je omstandigheden als een neutrale toeschouwer. Welk vriendelijk advies zou je de persoon beneden geven?

6. Waarden in actie

Kies één routineklusje (zoals afwassen of mailen) dat je vandaag moet doen. Koppel er bewust een waarde aan, zoals 'aandacht' of 'zorgzaamheid', en voer de taak met die intentie uit.

7. De zintuigen-scan

Kom uit je hoofd en in het nu door te benoemen: 5 dingen die je ziet, 4 die je voelt, 3 die je hoort, 2 die je ruikt en 1 ding dat je proeft. Dit ankert je direct in het huidige moment.

8. De 'Ja, en...!'-houding

Oefen met de 'en'-houding als je iets spannends gaat doen. Zeg tegen jezelf: *"Ik voel spanning, EN ik ga deze stap toch zetten."* Je hoeft niet eerst van de spanning af te zijn om in actie te komen.

9. Lucht en weer

Herinner jezelf eraan dat jij de lucht bent en je gedachten en gevoelens het weer. Het kan stormen, maar de lucht raakt nooit beschadigd door het weer en biedt ruimte aan alles.

10. Het Keuzepunt Sta stil bij een lastige keuze vandaag. Vraag jezelf: *"Als ik dit doe, beweeg ik dan weg van mijn ongemak (vermijding) of beweeg ik toe naar wat ik belangrijk vind (toenadering)?"* Kies bewust je richting.