# Opdracht: Acceptatie

**STAP 1: Hoe denk jij over jezelf?**

Wat zijn jouw overtuigingen? / Wat raakt jou? / Wat triggert een reactie bij jou?

|  |
| --- |
|  |

**STAP 2: Van welke 5 overtuigingen wil jij afscheid nemen?**

|  |
| --- |
|  |

**STAP 3: Waarom wil jij hier afscheid van nemen?**

Hoe ziet jouw leven eruit als jij deze overtuigingen niet meer hebt? Wat had je al kunnen bereiken als jij deze overtuigingen niet had?

|  |
| --- |
|  |

**STAP 4: Een brief aan onszelf**

De brief bestaat uit twee delen. In deel een gaan we echt terug naar het verleden, probeer de volgende vragen in jouw brief te beantwoorden:

* Wat voor ervaringen deden je veel pijn
* Welke ervaringen zijn je het meeste bijgebleven?
* Wat voelde je toen dit jou overkwam?
* Welke emoties en gevoelens waren aanwezig?
* Wat had je op dat moment eigenlijk nodig?
* Hoe voelde het om op dat moment niet in je behoefte te worden voorzien
* Hoe zou het eruit zien en aanvoelen als op dat moment aan die behoefte zou worden voldaan.

Het laatste deel van de brief gaat over reflectie. Dus probeer antwoord te geven op de volgende vragen:

* Hoe hebben deze ervaringen je gevormd tot wie je vandaag bent?
* Welke karaktereigenschappen heb je ontwikkeld?
* Hebben deze ervaringen je geholpen sterker, wijzer en onafhankelijker te worden?
* Welke les heb je geleerd?
* Welke interesses en passies heb je ontwikkeld?
* Tot welke ervaringen ben je geleid?
* Welke kansen zijn er ontstaan?

|  |
| --- |
|  |