

Mijn wetboekje

Deze opdracht gaat over de regels en denkgewoontes die we er allemaal op na houden en die meestal niet door onszelf bedacht zijn, maar die van buitenaf komen. Dit kan zijn door opvoeding, school, omgang met vrienden en klasgenoten, gewoonte en nog veel meer. Dit gebeurt in de loop van de jaren. Vaak beseffen we niet eens dat we die regels toepassen. Enkele voorbeelden van dergelijke regels zijn:



- ”Ik moet de dingen goed doen”*
- ”Ik moet beleefd zijn voor oudere mensen”*
- ”Ik vind dat mensen gewoon moeten doen”*
- ”Ik moet zorgen dat ik de beste ben”*
- ”Ik doe mijn best om graag gezien te worden”*
- ”Ik mag niet egoïstisch zijn”*
- ”Ik moet goed presteren”*
- ”Op feestjes wil ik vlot en grappig zijn”*
- ”Ik moet de beste studie kiezen die er is”*
- ”Ik mag niet verkeerd kiezen”*
- ”Ik moet aardig zijn voor anderen”*
- ”Ik mag geen onvoldoendes halen”*
- ”Ik moet elke maand een kilo afvallen”*
- ”Ze mogen niet zien dat ik verlegen ben”*
- ”Ik probeer te voorkomen dat ik verkeerde opmerkingen maak”*
- ”Ik vind dat de studiekeuze die je maakt een keuze voor altijd is”*
- ”Ik mag niet rustig aan doen”*

Uitdaging

Schrijf hieronder zoveel mogelijk regels op die je maar kunt bedenken. Waar wil je allemaal rekening mee houden, wat vind je dat je allemaal goed moet doen? Het gaat om jouw regels. Neem hier de tijd voor, het is in het begin lastiger dan je denkt. Besef dat iedereen heel veel van die regels op allerlei gebieden heeft. Ga ook eens na wat je tegen jezelf zei op een dag dat iets niet goed liep. Wat ging er toen niet goed? Om welke regel ging het op dat moment?

Er bestaan natuurlijk ook gewoon regels waar je je aan te houden hebt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het op tijd op school moeten zijn, je thuis aan bepaalde regels en afspraken moeten houden enz. Over dergelijke regels gaat deze opdracht niet omdat je hierin gewoon geen keuze hebt. Als je twijfelt kijk dan nog eens naar de voorbeelden die hierboven gegeven zijn.

Mijn regels over de omgang met klasgenoten:

-
-
-
-

Mijn regels over vrienden:

-
-
-
-

Mijn regels over familie:

-
-
-
-

Mijn regels over hoe ik wil dat anderen over me denken:

-
-
-
-

Mijn regels over relaties:

-
-
-
-

Mijn regels over het uitgaan/feesten/party's:

-
-
-
-

Mijn regels over school:

-
-
-
-

Mijn regels over huiswerk/tentamens:

-
-
-
-

Heb je nog andere regels? Vul maar in:

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Nog heel even, het gaat nu over je toekomst!

Sta nu eens stil bij alle regels die je hebt ten aanzien van je studiekeuze en je toekomst. Schrijf er zoveel mogelijk op:

-
-
-
-
-
-
-
-
-