

Jouw Innerlijk Kompas

We zoeken ons geluk vaak buiten onszelf. Daartoe leren we allerlei gedragspatronen en strategieën aan. Van ons EGO moeten we het altijd beter en anders doen. Ons ware zelf zijn is daardoor ver van ons afgedreven. We laten ons overvallen door het leven, gaan pleasen, worden perfectionistisch, gaan strijden, passen ons zelf aan, worden onzichtbaar of een rupsje nooit genoeg. Zo denken we liefde te krijgen en gelukkig te worden.

Gedragspatroon

In welk gedragspatroon herken jij jezelf het meest?

Beschrijf jouw gedrag

Zodra je op jouw gedrag gaat letten zul je gaan merken dat het hierboven genoemde patroon in heel veel gedragingen terugkomt. Beschrijf hieronder wat je opvalt en vul het lijstje gedurende een periode steeds weer aan. Zo word jij je steeds bewuster van jouw ineffektieve gedrag.

Prijs

Wat heeft dit gedrag je tot nu toe gekost? Met andere woorden: je geeft iets van jezelf op elke keer weer als je dit gedrag vertoont. Wat is dat?

Opbrengst

Wat levert jou dit gedrag op? Met andere woorden: het brengt je iets. Wat is dat?

