



Annick Helsen

Het anti- frustratie doeboek

een boek vol afreageoefeningen
en handige tips





BELANGRIJKE MEDEDELING

voordat jouw therapie start

Alles

wat je in dit boekje noteert, alles wat je hardop zegt,
alles wat je doet

KAN en vooral **ZAL** tegen je gebruikt worden!

Kortom:

bezint eer ge begint.

(Maar doe het met mate.)

WELKOM,

WELOPGEVOEDE GEFRUSTREERDE!

- * Heb je soms ook het gevoel dat je iemand eens **GOED DE WAARHEID** wilt zeggen?

Maar jij doet dit niet ... want jij houdt altijd rekening met anderen, terwijl zij gewoon zeggen wat ze op hun lever hebben zonder aan de gevolgen te denken (typisch).

- * Krijg je soms het gevoel dat mensen jou **NIET WILLEN BEGRIJPEN**? (En je kunt ze niet overtuigen, ze blijven vasthangen in hun eigen gedachten.)

Wil je dan



Roepen **BRULLEN**
schreeuwen tieren

Misschien zelfs op tafel slaan met je vuisten of erger nog:
dingen aan gruzelementen gooien ...?

(Hè hè, dat lucht op!)

Word jij ook zo gestrest van mensen die **ALTIJD** (maar dan ook altijd) **MINDFUL** en helemaal **ZEN** rondlopen, terwijl jij **ALTIJD** aan het hollen bent?

(echt waar!)

Vanaf het moment dat zij uit hun bed springen, zien ze er geweldig uit! Geen opgedroogd speeksel op hun wangen, geen ontploft kapsel en ZEKER **GEEN** ochtendhumeur!

Altijd geweldige ideetjes, heel spontaan, creatief, elk moment goedgezind. **What the fuck?!?**

Kinderen om door een ringetje te halen (**en** beleefd **en** knap **en** slim **en en en en ...**), nooit een vlek op hun kleren, geen haar ongekamd.



Hatelijke mensen dus eigenlijk

TIJD VOOR JEZELF. OOIT HAD JE DAT ...

Heb jij zestien kinderen, een hond, een baan, vrienden en een partner die je bij het minste vragen om (even maar) te helpen zodat je NOOIT maar echt NOOIT eens tijd voor jezelf hebt?

5 MINUUTJES, meer vraag ik niet ...

Nachtrust ... wat is dat?



Lig jij 's nachts te woelen en te denken en te malen terwijl je eigenlijk doodmoe bent en gewoon wilt slapen (zoals de rest van de wereld)?

En raak je steeds radelozer en meer en meer geërgerd elke keer als je een blik op je wekker werpt en beseft dat je **nog steeds geen oog hebt dichtgedaan?**



DAT is alvast een zekerheid voor komende nacht!

(En het lijstje dat je morgen moet afhandelen is *zo* lang, **OOK DAT is een zekerheid.**)

Misschien probeer je op zo'n moment nog maar eens die stomme ontspanningsoefeningen van die hippe influencer-goeroe ... adem in, adem uit, voel je tenen ontspannen, voel je voeten ontspannen ... *bla bla bla* ... helpt dus helemaal niet. **Pfffff!**

Herkenbaar? GEEN ZORGEN, DIT BOEK GAAT JE HELPEN!

Dit is dé plek waar je al die frustraties – en meer – helemaal kunt laten gaan. De opdrachten in dit doeboek helpen je om inspiratie uit je frustraties te halen en ze om te zetten in creativiteit, bezinning en vooruit, een beetje vernielzucht.

Blader het boek maar eens door voor nuttige tips, nieuwe inzichten en vooral heel veel plezier. Begin bij het begin of kies lukraak opdrachten die je aanspreken: in dit boek doe je alleen maar wat jij wilt!

BELANGRIJKE AFSPRAKEN voor het gebruik van dit boekje

* Vanaf dit punt laat je je opvoeding links liggen.

MOEILIJK?

Laat het boekje dan nog even in je kast liggen en probeer aan het idee te wennen (je ouders hoeven dit niet te weten).

* En nu ... *alles loslaten*

Beschouw dit boekje als een deel van jezelf, helemaal van jou alleen.

Verstop het desnoods in het donkerste hoekje van je huis, zo'n plekje waar nooit iemand komt.

Toevallige vinders zouden weleens kunnen schrikken als ze ontdekken dat zelfs jij een onbeschaafd kantje hebt (en dat is nog zacht uitgedrukt).



Voor mensen ouder dan **VEERTIG**

Die leeftijd waarop je weleens iets vergeet, je weet wel :)
Probeer het boekje **NIET TE VER** weg te stoppen, kies het liefst voor een gemakkelijk (lees: onthoudbaar) plekje.

Waar lag dat boekje ook alweer?!?

PROBEER DEZE FRUSTRATIE TE VERMIJDEN!

FRUSTRATIE- FEESTJE

Wat heb je nodig?

- * Een lege doos.
 - Plak deze dicht en maak bovenaan een opening (zorg ook dat er een klep in de doos zit, zodat je er later nog wel in kunt).
 - Echte uitslovers mogen deze doos ook mooi bekleden.
- * Een stapel papiertjes.
- * Pennen.
- * Drankjes en hapjes zijn welkom, maar niet noodzakelijk.
- * Een aantal gefrustreerden (vrienden, familie, burens, onbekenden ... gefrustreerden vind je overal, dit kan geen probleem vormen).

LET THE PARTY BEGIN!

Hoe doe je dit?

- * Iedereen noteert zijn/haar/hun frustraties op aparte papiertjes.
- * Alle papiertjes worden in de doos verzameld.
- * Een onschuldige hand neemt een papiertje uit de doos.
- * De frustratie wordt hardop voorgelezen.
- * Je maakt het even spannend en probeert te raden van wie deze komt.
- * Een kleine stemming houden misschien? (Niet verplicht!)
- * De gefrustreerde mag zich bekendmaken en de frustratie even toelichten.
- * Daarna gaan jullie deze frustratie met z'n allen eens stevig beamen.

Belangrijke spelregels:

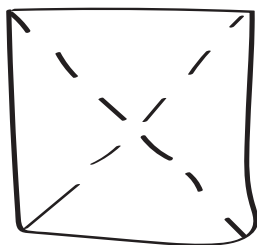
- 1.** Geen goede raad proberen te geven.
- 2.** Niets willen oplossen voor de gefrustreerde.
- 3.** Gewoon meeleven.

Zo kan elke gefrustreerde zijn/haar/hun hart luchten, krijgt iedereen zelfs bevestiging en gaat daardoor heel tevreden (en misschien zelfs frustratievrij) naar huis.

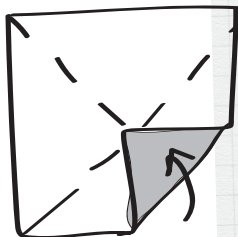
**GEGARANDEERDE SUCCESFORMULE
VOOR EEN FEESTJE!**

Knip uit de pagina hiernaast een vierkant en volg de
vouwinstructies hieronder.

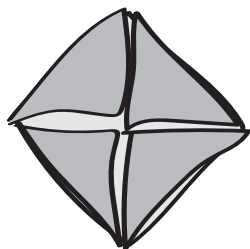
1



2

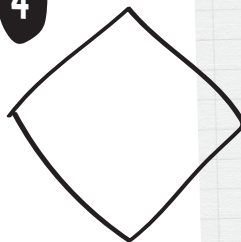


3

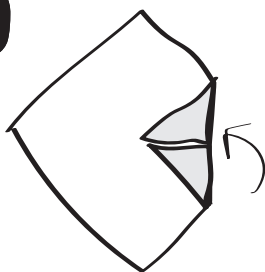


draai je
blaadje om

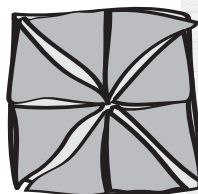
4



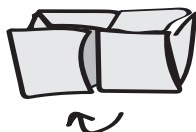
5



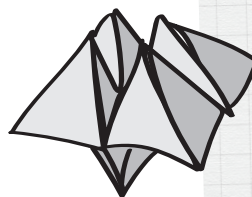
6



7



8





INKADEREN

Nog een kunstzinnige opdracht

Noteer je frustraties in de lijstjes op de volgende pagina's. Neem er de tijd voor, doe dit heel gefocust en probeer zo creatief mogelijk te zijn.

Wacht, ik geef je even een voorbeeld:



(Oké oké, ik beseef zelf ook wel:
dit blinkt niet uit van creativiteit. Dit kun jij beter!)

Geef de woorden kleur, gooi er wat aquarelverf overheen, of juist modder of thee ... wat je maar bij de hand hebt. Teken er van alles bij.

Mooi of lelijk? Jij kiest.



MAAK VAN IETS LELIJKS IETS MOOIS!

Dit is een leuke namiddagactiviteit om met je frustraties te dealen.

Schrijf op de pagina hiernaast kriskras door elkaar al je frustraties (je mag ze herhalen als je zo gezegend bent dat je het vel niet kunt vullen).

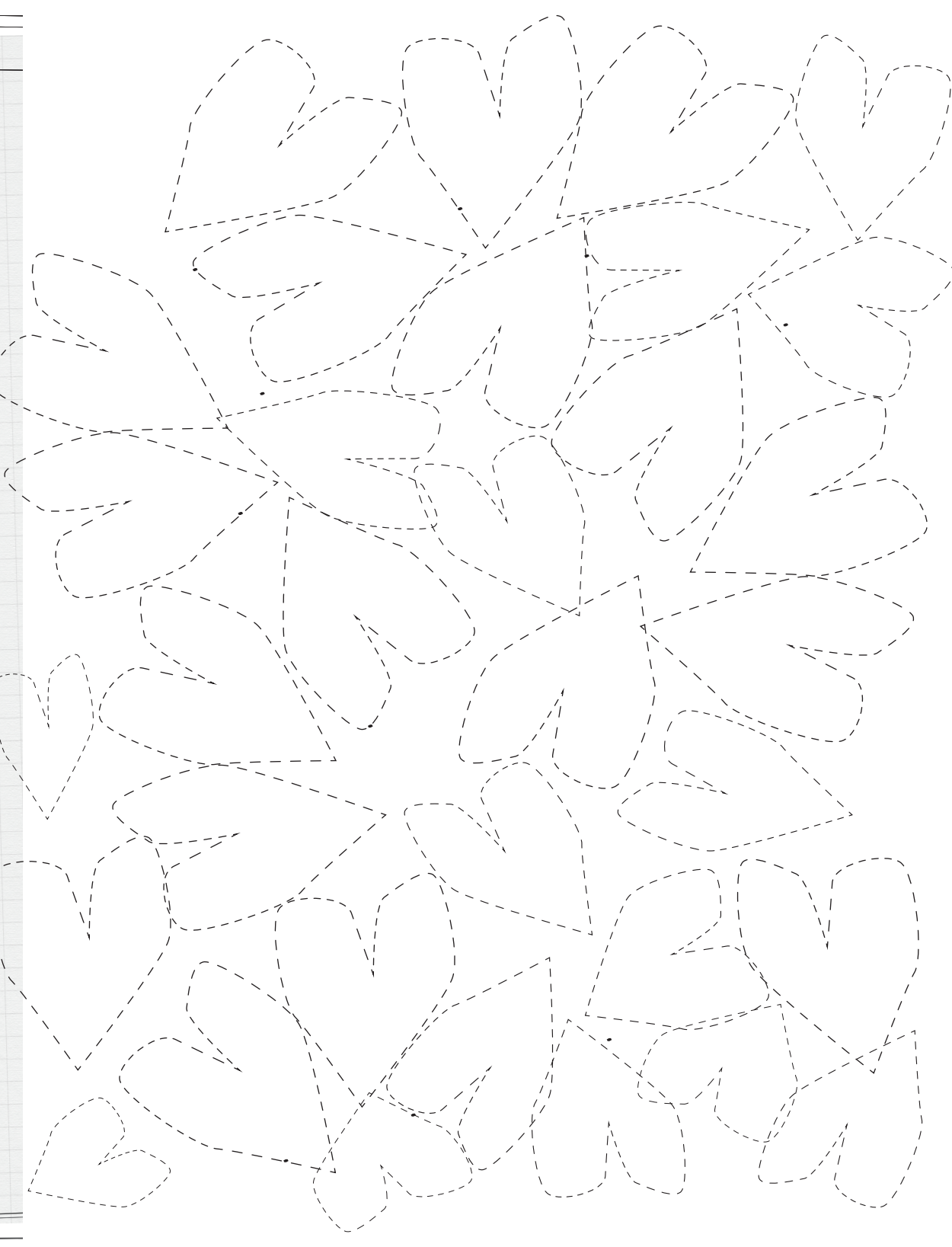
Neem een dik vilten matje en een naald, die je vroeger in je kleutertijd vast ook weleens hebt gebruikt.

Prik hartjes uit het volgeschreven blaadje. Doe dit net zo lang totdat er van het blaadje met frustraties alleen nog maar hartjes overblijven.

Versier je frustratiecadeautjes met deze hartjes, draag ze in een medaillon om je nek of spreid ze uit op je handen, open je raam en blaas ze de wijde wereld in.

Besef dat er uit een frustratie ook iets moois kan voortkomen.

Amore



NOG EVEN EEN SPELLETJE

Vul het dartbord hieronder met frustraties in plaats van met winnende punten.

In de roos noteer je je allergrootste frustratie.

Hang het boek op aan de muur (of scheur de pagina eruit als je geen gaten in je boek wilt) en vuur je dartpijlen erop af.

Geniet

als je de pijlen de frustraties ziet doorboren.

