

EGOTRIP

Focus op jezelf in 30 dagen

EGOTRIP, focus op jezelf in 30 dagen
Schrijver: Marleen Vissers MV Psychologie
Coverontwerp: ZotteZus
ISBN: 9789465124131
© www.Marleenvissers.nl

EGOTRIP, focus op jezelf in 30 dagen.

Inleiding en werkwijze

Basisprincipes van psychologie

Het dagboek

Week 1:

Gedachten en hun invloed op je gevoelens en gedrag

Week 2:

Blauwe plekken – flipperkast en afzeikmodus

Week 3:

Je lichaam onthoudt – zelfzorg en zelfcompassie

Week 4:

Evaluatie en actie

Tips en ruimte voor aantekeningen

Literatuurlijst

Inleiding

Dit dagboek, EGOTRIP, focus op jezelf in 30 dagen nodigt je uit om in een korte periode van dertig dagen op een gestructureerde manier meer inzicht in jezelf te krijgen. De visie van dit boek is gebaseerd op een quote:

"Wat je aandacht geeft, groeit."

Door elke dag bewust stil te staan bij je gedachten, emoties en gedrag, leer je patronen herkennen en veranderen. Het doel is om je een praktische aanpak te bieden voor zelfontdekking en persoonlijke groei.

Dit boek is gebaseerd op belangrijke principes uit de psychologie. We verkennen hoe gedachten, gevoelens en gedrag elkaar beïnvloeden, en hoe je door je manier van denken te veranderen ook je emoties en gedrag kunt veranderen. Het helpt je om meer aandacht voor jezelf te hebben en inzichten op te doen die je blijven ondersteunen. Je zult uitgedaagd worden om eerlijk te zijn naar jezelf, en soms kan dat confronterend zijn, maar dat is ook het begin van verandering. Door elke dag even de tijd te nemen voor reflectie, geef je jezelf de ruimte om bewuster en veerkrachtiger te worden.

Werkwijze

Het boek is verdeeld in vier weken en elke week staat in het teken van een specifiek thema. Dit zorgt voor een gestructureerde aanpak en bied je de kans om je gedurende de week in dat thema te verdiepen. Elke week eindigt op zondagavond, wat je de tijd geeft om de inzichten en ervaringen van die week te verwerken. Op maandag begin je met het lezen van de inleiding van het nieuwe thema voor de week. Deze inleiding biedt niet alleen context, maar helpt je ook om een helder beeld te krijgen van waar je deze week mee aan de slag gaat. Je leert wat de belangrijkste concepten zijn en welke vragen of oefeningen je kunt verwachten. Dit stelt je in staat om je gedachten en focus te richten op het thema.

Door deze gestructureerde aanpak kun je de lessen en inzichten van elke week beter integreren in je dagelijkse leven. Het biedt een duidelijk startpunt voor je zelfreflectie en helpt je om gedurende de week gericht te werken aan je persoonlijke groei en ontwikkeling.

Dagelijkse Reflectie

Elke week bevat dit dagboek vragen die je dagelijks kunt beantwoorden. Het is belangrijk om elke dag even de tijd te nemen om deze vragen in te vullen. Iedere dag begint met dezelfde drie vragen, waarna er specifieke vragen volgen die zijn afgestemd op het thema van de week. Dit betekent dat niet alle vragen elke week of zelfs elke dag hetzelfde zijn; ze worden aangepast aan het thema dat centraal staat. Bovenaan de pagina staat 'MDWDVZZ', wat de afkorting is voor de dagen van de week. De huidige dag is onderstreept, zodat je gemakkelijk kunt zien op welke dag je aan het schrijven bent.

Dus, elke dag start je met dezelfde drie vragen. En als voorbereiding gaan we de eerste drie vragen nu al even doornemen. De eerste vraag is:

Hoe gaat het vandaag met je? Geef een cijfer van 0 /10. Wanneer iemand vraagt "Hoe gaat het vandaag met je?", is het soms lastig om precies uit te leggen hoe je je voelt. Door een cijfer van 0 tot 10 te geven, wordt het makkelijker om aan te geven hoe jouw dag is. Maar om dat cijfer echt betekenis te geven, is het belangrijk om voor jezelf te bepalen wat die cijfers eigenlijk betekenen.

Hoe werkt de 0-10 lijn?

0 betekent dat je je super slecht voelt. Je hebt nergens zin in, geen energie, en alles voelt zwaar. Aan de andere kant staat 10, wat betekent dat de wereld geweldig is. Je voelt je energiek, alles gaat goed en je zit vol positieve energie. De cijfers daartussen geven aan hoe je je voelt, van een hele slechte dag naar een topdag.

Waarom je de cijfers moet 'ijken' Het is belangrijk om de cijfers een waarde te geven die bij jou past. Wat voor jou een 5 is, kan voor iemand anders een 3 zijn. Daarom is het goed om even stil te staan bij wat die cijfers precies betekenen voor jou. Dit heet 'ijken' van je cijferlijn.

Denk bijvoorbeeld eens na:

- Wat betekent een 5 voor jou?

Voel je je dan een beetje neutraal? Of misschien ben je dan wel vermoeid, maar toch nog in staat om dingen te doen?

- Wanneer zit je op een 7?

Is dat een dag waarop je je energiek voelt, maar ook een beetje stress hebt? Of juist een dag waarop je redelijk tevreden bent, maar er nog wel ruimte is voor verbetering?

- Wat betekent een 3?

Zit je dan tegen een dip aan? Voel je je moe, lusteloos of misschien geïrriteerd?

Vul de 0-10 lijn in

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

De vraag; "Wat heeft je vandaag energie gegeven en wat heeft energie gekost?" helpt je om bewust stil te staan bij je dag. Soms gaan dingen vanzelf voorbij zonder dat je echt doorhebt wat je nu eigenlijk blij heeft gemaakt of juist heeft uitgeput. Door hierover na te denken, leer je beter begrijpen waar je energie van krijgt en wat je juist leegzuigt. Dit helpt je om patronen te herkennen, zodat je in de toekomst keuzes kunt maken die beter bij je passen.

Bijvoorbeeld, stel je voor dat je opmerkt dat je je na het sporten veel beter voelt dan na een lange dag school of werk. Misschien geeft een middagje buiten zijn je een gevoel van opfrissing, terwijl je je na een paar uur achter je laptop vermoeid en prikkelbaar voelt. Door regelmatig na te denken over wat je energie geeft en wat je juist kost, kun je patronen ontdekken die helpen bij het plannen van je dagen. Als je bijvoorbeeld merkt dat sociale interacties je meer energie geven dan je had gedacht, kun je proberen vaker met vrienden af te spreken. Of als je ziet dat je je na een drukke dag in de stad vaak uitgeput voelt, kan het helpen om die dagen te combineren met momenten van rust, zoals een rustige avond thuis.

De derde vraag; "Hoe heb jij je tijd besteed vandaag en was dat passend met je prioriteiten?" helpt je om te reflecteren op waar je je aandacht aan hebt gegeven. We zijn vaak druk bezig, maar niet altijd met de dingen die écht belangrijk voor ons zijn. Door stil te staan bij hoe je je tijd hebt ingevuld, kun je beter inschatten of je bezig bent geweest met de zaken die er voor jou toe doen, of dat je vooral werd afgeleid door minder belangrijke dingen.

Deze vraag maakt je bewust van je keuzes gedurende de dag. Stel dat je van plan was om tijd te besteden aan iets wat je belangrijk vindt, zoals sporten of werken aan een persoonlijk project, maar je hebt de dag doorgebracht met scrollen op je telefoon of met klusjes die konden wachten. Dan kun je dat inzicht gebruiken om de volgende dag andere keuzes te maken.

Evaluatiemomenten

Aan het einde van elke week is er een evaluatiemoment. Dit is een kans om terug te kijken op de week en te reflecteren op wat je hebt geleerd. Hoe heb je de vragen beantwoord? Wat heb je ontdekt over jezelf? Naast het terugkijken op je antwoorden, kun je ook nieuwe inzichten krijgen door patronen te herkennen die zich gedurende de week hebben herhaald. Deze evaluaties zijn cruciaal om je bewustzijn te vergroten en je verdere ontwikkeling te stimuleren.

Je kunt belangrijke inzichten ook nog achter in het boek schrijven waar nog ruimte is voor aantekeningen.

Aanvullende informatie, tips en oefeningen

Naast de dagboekvragen staan er elke week ook suggesties voor aanvullende oefeningen of extra informatie die je kunt verkennen. Dit kan variëren van extra informatie over een bepaald thema of ademhalingsoefeningen. Deze oefeningen zijn er om je te helpen dieper te gaan in je zelfonderzoek en kunnen je net dat extra duwtje geven om door te breken naar nieuwe inzichten. Het is aan jou om te beslissen of je ze wil doen, wat nu bij je past en hoeveel tijd je hiervoor wilt vrijmaken.

Probeer je wel aan de 30 dagen van het boek te houden. Na deze periode kun je altijd terugkomen en specifieke thema's of oefeningen opnieuw bekijken. Door bewust bezig te zijn met jezelf, creëer je nieuwe gewoontes die een blijvend effect kunnen hebben op je persoonlijke groei.

SUCCES

“Je kunt een mens niets leren, je kunt hem alleen helpen het in zichzelf te vinden”.

Galileo Galilei

Basisprincipes van de psychologie.

Om je te ondersteunen in dit proces is het nuttig om meer inzicht te krijgen in de basisprincipes van de psychologie. Dit boek is echter geen vervanging voor therapie, en biedt ook niet dezelfde intensiteit of diepgang als een therapeutische behandeling. In therapie wordt er intensiever en op een persoonlijk afgestemde manier gewerkt aan specifieke problematiek. Het doel is van dit hoofdstuk om je meer kennis en achtergrond te geven over de thema's waar je later in dit boek zelf mee aan de slag gaat. en geef ik een korte introductie over wat psychologie inhoudt en welke belangrijke stromingen binnen dit boek zijn meegenomen. Het is aan jou of je, je hier verder in wilt verdiepen. Het is niet nodig om aan de slag te gaan met het dagboek.

Wat is eigenlijk psychologie? Psychologie is de wetenschap die zich bezighoudt met het bestuderen van menselijk gedrag, gedachten en gevoelens. Het probeert te begrijpen hoe mensen denken, voelen, en zich gedragen in verschillende situaties. Psychologen onderzoeken hoe biologische, sociale, emotionele en cognitieve factoren onze keuzes, reacties en ervaringen beïnvloeden. Het mooie van psychologie is dat het een praktische wetenschap is die ons helpt om onszelf en anderen beter te begrijpen, en om handvatten te vinden voor persoonlijke groei en ontwikkeling.

De principes die in dit boek het meest naar voren zullen komen zijn principes vanuit de gedragstherapie, cognitieve gedragstherapie (CGT). Van acceptant en commitment therapie ook wel bekend als ACT en vanuit de schematherapie (ST). Daarnaast zal er veel aandacht zijn voor zelfzorg en zelfcompassie wat in alle drie de therapievormen een belangrijk onderdeel is. Het belangrijkste kenmerk van gedragstherapie is de focus op het veranderen van ongewenst gedrag door middel van praktische technieken en oefeningen. Hierbij wordt ervan uitgegaan dat gedrag aangeleerd is en dus ook veranderd kan worden. Gedragstherapie richt zich op het identificeren en veranderen van problematische gedragingen door het aanleren van nieuwe, helpende gedrags- en denkpatronen.

Ik geef je een toelichting van de verschillende therapievormen. Lees het rustig door en neem er van mee wat je aanspreekt. Dit is geen leerboek maar mogelijk ondersteunt de achterliggende theorie je de komende weken.

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een wetenschappelijk onderbouwde behandelvorm die zich richt op de manier waarop gedachten, gevoelens en gedrag met elkaar verbonden zijn. Het is ontstaan in de jaren '60 en '70, met belangrijke bijdragen van psychologen zoals Aaron T. Beck en Albert Ellis. De kern van CGT is dat gedachten invloed hebben op hoe iemand zich voelt en gedraagt. Door negatieve of ongewenste gedachten te onderzoeken en te veranderen, kunnen ook emoties en gedrag veranderen.

Cognitieve gedragstherapie (CGT) is een effectieve methode die niet alleen in therapie werkt, maar ook voor iedereen nuttig kan zijn om meer inzicht te krijgen in eigen gedachten en patronen.

Stel je voor dat je bijvoorbeeld denkt: "Ik ben niet goed genoeg". Deze gedachte kan ervoor zorgen dat je je onzeker voelt en gedrag vertoont dat voortkomt uit die onzekerheid, zoals jezelf terugtrekken of uitdagingen vermijden. CGT leert je om die gedachten op te merken en te onderzoeken of ze eigenlijk wel kloppen. Door bewust stil te staan bij wat je denkt en hoe dat je gevoelens beïnvloedt, kun je leren om die automatische patronen te doorbreken.

Week 1 van dit dagboek zal ook in het teken staan van de interactie tussen gedachten, gevoelens en gedrag. Hierin wordt gebruik gemaakt van de inzichten van de cognitieve gedragstherapie, maar ook zullen er in de eerste week principes van Acceptance and Commitment Therapie (ACT) behandeld worden.

Acceptance and Commitment Therapie (ACT) is een relatief nieuwe vorm van gedragstherapie die in de jaren '80 werd ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Steven C. Hayes. Waar cognitieve gedragstherapie zich richt op het veranderen van gedachten, draait ACT juist om het leren accepteren van gedachten en gevoelens zoals ze zijn, zonder erin vast te lopen.

De belangrijkste principes van ACT zijn acceptatie, mindfulness, en het verbinden met je waarden. Het idee is dat we allemaal gedachten en gevoelens ervaren die we liever niet hebben. In plaats van daartegen te vechten of ze te onderdrukken, leert ACT je om ruimte te maken voor die ervaringen. Dit helpt je om minder vast te zitten in gedachten en emoties, zodat je je kunt richten op wat echt belangrijk voor je is.

In de dagelijkse praktijk is ACT voor iedereen toepasbaar, omdat het helpt om op een andere manier met stress, onzekerheid en tegenslag om te gaan. We hebben allemaal te maken met gedachten zoals "ik kan dit niet" of gevoelens van angst en twijfel. ACT leert je dat je deze gedachten en gevoelens niet hoeft te vermijden of te veranderen om een mooi en fijn leven te leiden. In plaats daarvan leer je ze te accepteren en te handelen naar wat jij belangrijk vindt, ondanks die moeilijke gevoelens.

Door elementen uit zowel ACT als CGT te integreren, biedt dit dagboek een toolkit om verschillende situaties in het leven aan te pakken. ACT helpt om te leren accepteren wat niet te veranderen is, terwijl CGT handvatten biedt om negatieve denkpatronen te doorbreken. Deze combinatie maakt het mogelijk om meer flexibiliteit te ontwikkelen in het omgaan met uitdagingen, en om stapsgewijs patronen te veranderen die belemmerend werken.