



"I never lose,
I either win or **learn**."

Ontdek meer over jouw persoonlijkheid ●



Werkboek 2. Ken je persoonlijkheid & levensloop

1. Terugkoppelen op kernwaarden & levensmissie
2. Persoonlijke eigenschappen
3. Levensloop
4. Overlevingsmechanismen

01 Terugkoppelen op kernwaarden & levensmissie

In de vorige sessie hebben we gewerkt aan het verhelderen van jouw kernwaarden en levensmissie. Het is nu tijd om hier kort op te reflecteren.

Wat zijn jouw vier meest belangrijke kernwaarden en wat betekenen deze wel en wat niet? In het midden schrijf je jouw levensmissie uit. Je 'life purpose statement' kun je het beste omschrijven als:



" Ik ben de *(Metafoor)*
..... die/dat
..... *(Jouw unieke impact)* "

Let's pause ||

Jouw unieke levensmissie omvat natuurlijk veel meer dan deze beknopte omschrijving en zul je de komende periode nog meer fine-tunen. Op een gegeven moment zul je merken dat de statement jouw levensmissie écht omvat.

Wat is de energie van jouw metafoor:

Wat is de energie van jouw impact:

Overige inzichten vanuit vorige sessie:

02 Jouw persoonlijkheid

Wie we in de kern zijn heeft niks te maken met hoe we ons zijn gaan gedragen. Toch is onze persoonlijkheid een belangrijke 'jas' die we hebben aangetrokken toen we hier op aarde kwamen. En vanaf het moment dat onze opvoeding begon, hebben we bepaalde delen van onszelf weggestopt en anderen delen juist geïntensiveerd.

Die weggestopte delen waren vaak sociaal niet geaccepteerd, terwijl die hele prominente delen in ons vaak juist wel sociaal wenselijk waren. Voorbereidend op de volgende sessie gaan we hier vast wat inzicht in verschaffen.

Let's pause ||

Als je moeite hebt de vragen te beantwoorden, is het ook heel mooi om hulp te vragen binnen je meest intieme kringen.

Wat voor soort kind was je?

.....

.....

.....

.....

Hoe was je als puber?

.....

.....

.....

Noem eens vijf kernwoorden over jezelf.

1.
2.
3.
4.
5.

Wat zeggen anderen over jou?

.....

.....

.....

.....

Op welke eigenschappen van jezelf ben je het **meest** trots?

.....

.....

.....

Op welke eigenschappen van jezelf ben je het **minst** trots?

.....

.....

.....

Beschrijf eens je ergste dieptepunt uit je leven.

.....

.....

.....

Wat heb je daarvan geleerd?

.....

.....

.....

.....

Beschrijf eens een **hoogtepunt** uit je leven.

.....

.....

.....

Wat heb je daarvan geleerd?

.....

.....

.....

Als je 1 ding aan jezelf kon veranderen, wat zou dat dan zijn?

.....

.....

.....

Wat zou dat je opleveren?

.....

.....

.....

03 *Levensloop*

Beschrijf jouw verhaal. Maak een tijdlijn vanaf je geboorte tot nu. Verdeel jouw tijdlijn in de verschillende levensfases die jij hebt ervaren. Schrijf de leeftijden bij belangrijke gebeurtenissen/leermomenten die veel impact op je hebben gemaakt op en die voor belangrijke veranderingen of inzichten hebben gezorgd.



wees niet bang
om de ruimte te nemen
om te zijn wie je bent
je kan toch niemand
anders worden
hoe hard je ook rent

- Lief leven

PASSION LED US HERE

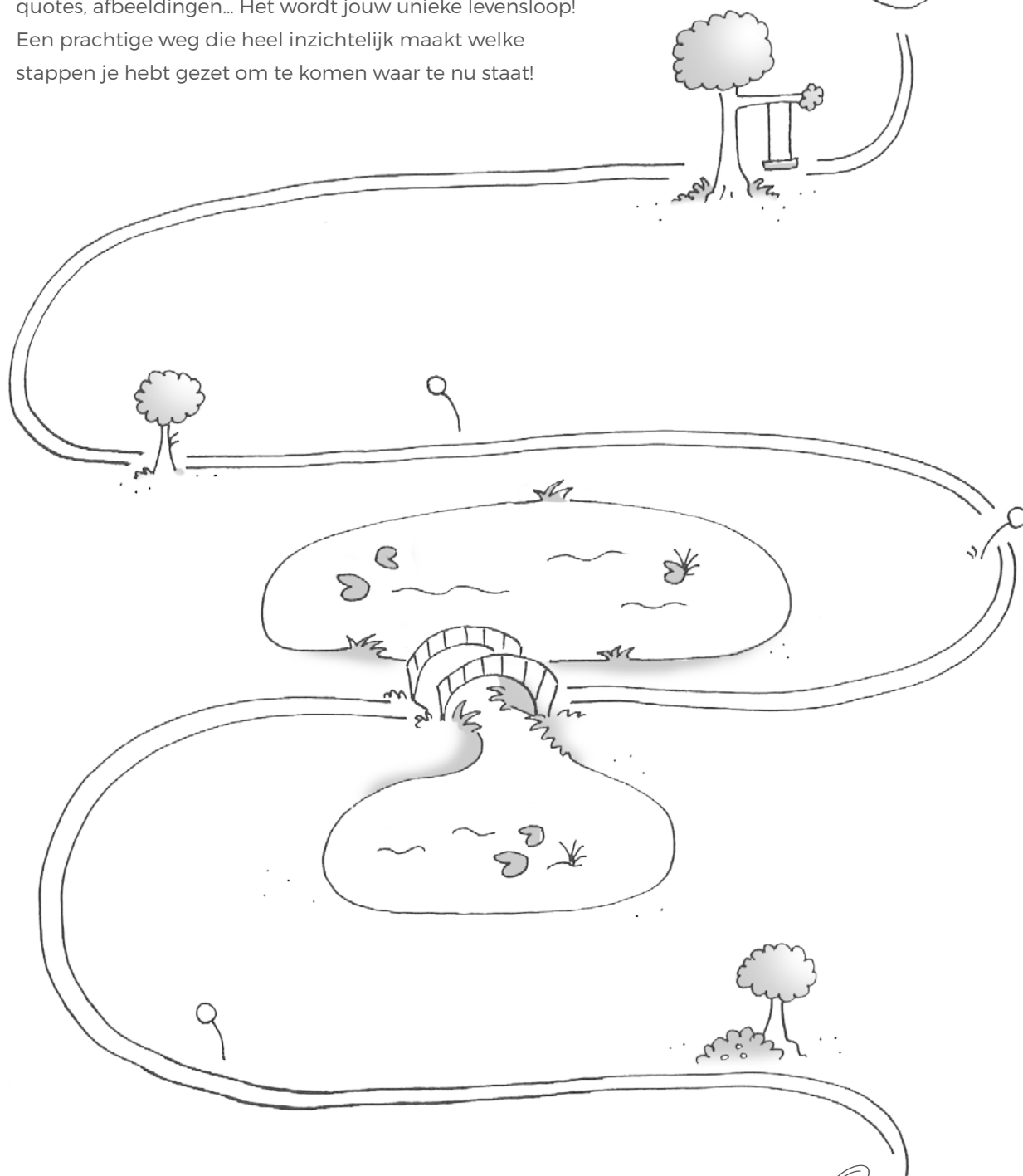


Let's play!

Wees creatief! Gebruik symbolen, mooie kleurtjes, teksten, quotes, afbeeldingen... Het wordt jouw unieke levensloop!

Een prachtige weg die heel inzichtelijk maakt welke stappen je hebt gezet om te komen waar te nu staat!

Your story begins...



On this moment!



"best birthday"



"best choice"



"first home"



"lived through"



"best travel"



"graduated"



"first heartbreak"



"first kiss"



"loss..."



"first job"

04 Overlevingsmechanismen

Ten slotte, is het belangrijk ons bewust te worden van de verschillende overlevingsmechanismen die we hebben gecreëerd om te leren dealen met de pijn van afwijzing die we allemaal in ons leven te verduren hebben gehad. We vertonen allemaal al deze mechanismen, maar vaak hebben we enkele dominante. Deze afweermechanismen zijn grofweg onder te verdelen in:

Bevriezen (primaire afweer) Deze afweer bestaat uit gevoelens en gedachten die erop neerkomen dat je niet deugt. Als er iets misgaat in je leven komen er uiteindelijk op neer dat het aan jou ligt en dat er iets mis is met jou. 'Ik kan het niet aan, het is allemaal teveel' en 'niemand vindt me aardig, ik ben saai' zijn veelvoorkomende gedachten. Je hebt al vroeg geleerd om uit beeld te blijven, vaak was dat rustiger of veiliger. Als kind was je gevoelig, de prikkels van buiten voelden al snel intens aan. Daarom ging je zoveel mogelijk naar je eigen kamer en was je het liefst alleen.

Volwassenen die dit mechanisme hebben ontwikkeld, zeggen dat ze het idee hebben niet echt in het leven te staan. Ze voelen vaak een eenzaamheid van binnen. Vluchten in werk of andere bezigheden, soms verslavingen. Ook voelen ze zich onzeker in groepen. Ze vragen weinig aandacht en kunnen zich soms onzichtbaar maken. De primaire afweer zorgt ervoor dat we heel weinig energie en een gebrek aan zelfvertrouwen hebben, en kan uiteindelijk leiden tot een depressie.



Vechten (valse macht) Gedachten en gevoelens die vooral gericht zijn op: er is niets mis met mij, maar des te meer met de ander. Onze pijnlijke emoties 'bewijzen' zonder twijfel dat de ander niet deugt en we zijn ervan overtuigd dat de wereld dat met ons eens is. Je voelt je vaak slachtoffer in pijnlijke situaties en je hebt geregeld conflicten met anderen.

Vaak hebben volwassenen met dit overlevingsmechanisme niet door waarom anderen hen mijden. Ze voelen zich snel boos en uiten dit door dominant of agressief gedrag. Dit pittige gedrag zorgt ervoor dat de boel schijnbaar onder controle wordt gehouden. Van binnen voelen we ons vaak onzeker of minderwaardig. Hoofdpijn, migraine en een hoge bloeddruk komen vaak voor.



Pleasen (valse hoop) Dit afweermechanisme brengt over het algemeen veel stress met zich mee. We zijn vooral bezig te voldoen aan anderen's behoeften en verwachtingen. Hiermee hopen we meestal onbewust – een bepaalde eigen behoefte te vervullen, door zelf op de een of andere manier iets anders of beter te doen. 'Ik moet...' is een veelvoorkomende gedachte. We verwaarlozen onze eigen behoeften omdat we veelal bezig zijn met zaken buiten onszelf.

Als kind deed je erg je best om het allemaal goed te doen. Je had precies door hoe de ander zich voelde en je paste je zoveel mogelijk aan. Je deed erg je best om alles binnen het gezin in rechte banen te leiden, zodat er een veilige stabiele omgeving voor jou ontstond. De valse hoop afweer zorgt ervoor dat we zelf niet goed meer voelen wat we nodig hebben en over onze grenzen (laten) gaan, met als resultaat uitputting of een burn-out.



**Vluchten
(ontkennen van behoeften)**

Dit afweermechanisme is moeilijker te herkennen omdat het lijkt alsof er helemaal geen probleem is. Maar het tegendeel is waar. Mensen met een hoge ontkenning ervaren vaak een gebrek aan gevoelens en emoties. Het lijkt, zelfs in sterk emotionele situaties of hoofd en lichaam niet meer met elkaar communiceren. Niets lijkt urgent te zijn.

Mensen met een hoge ontkenning van behoeften hebben vaak een hoge pijndrempel, vertonen vaak veel uitstelgedrag bij dingen die er wél toe doen, hebben de neiging verantwoordelijkheden te ontlopen en zijn gevoelig voor verslavingsproblematiek. Het is nu eenmaal niet makkelijk om de 'vriendelijke en relaxte afstandelijkheid' die kenmerkend is voor deze afweer, in stand te houden.

Let's play!

Omcirkel, markeer en stip alles aan waar jij jezelf in herkent.

Welk mechanisme is bij jou dominant?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

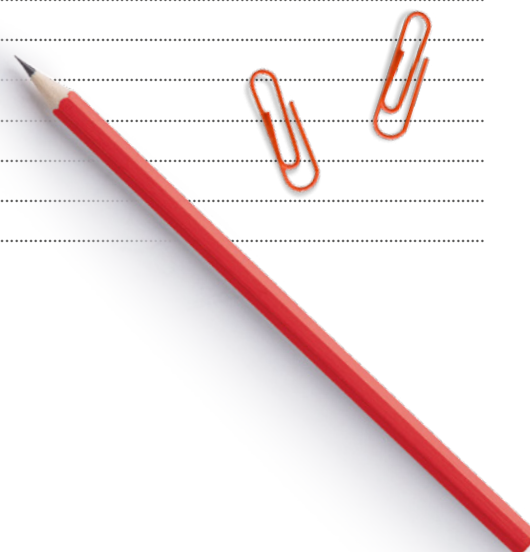
.....

.....

Notitie

Welke inzichten neem je mee?

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



Referenties:

Bosch, I. (2010). *Illusies*. Atlas Contact.

Bosch, I. (2011). *PRI en de kunst van bewust leven*. Atlas Contact.

Bosch, I. (2013). PRI: Past reality integration.
De herontekking van het ware zelf. Atlas Contact.

Copyright: Pause to Play 2017. Alle rechten voorbehouden. Tenzij anders vermeld berusten alle rechten op informatie (tekst, beeld, geluid, video, etc) die u in dit programma aantreft bij Pause to Play.

Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op andere sites, verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van deze informatie is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend door Pause to Play. Deze informatie mag worden bekeken op een scherm, gedownload worden of geprint worden, mits dit geschiedt voor persoonlijk, informatief en niet-commercieel gebruik, mits de informatie niet gewijzigd wordt en niet gedeeld met derden.

© pause to play
designed by studio vixx

