Zelf reflectie

Je kunt alleen controle krijgen over je stress, emoties en gedrag – en zo je veerkracht vergroten – als je weet waarom je op bepaalde dingen reageert zoals je doet.

Elk gedrag dat je vertoont komt ergens uit voort. Het zijn je normen en waarden, je emoties en gevoelens, je gedachten en je overtuigingen die hiervoor de basis vormen. Deze diepere motivaties en waarden bepalen vaak hoe we op situaties reageren.

Kijk eens met een omgekeerde verrekijker naar jezelf.

Om je gedachten en beweegredenen helder te krijgen kijk je het best vanaf een flinke afstand naar jezelf (helicopterview) om dat allemaal in een breder perspectief te kunnen plaatsen.

Ben je hiermee bewust bezig, dan maak je de weg vrij voor meer begrip waardoor je betere (veerkrachtige!) keuzes kunt maken gebaseerd op helpende stress.

Zelfreflectie brengt je bovendien in contact met je geestelijke en fysieke behoeftes. Je weet hierdoor steeds beter wat je wel en niet nodig hebt. Een ook wanneer je hulp van anderen nodig hebt.

Voor zelfreflectie kun je je gedachten en gedrag onderzoeken door de goede vragen aan jezelf te stellen.

Ga hier ook even goed voor zitten.

Ga van de gedachte uit dat het niet aan jou ligt, het ligt aan de situatie. Je gaat dus je reactie op de situatie analyseren.

- Beschrijf een situatie die je lastig vindt.
- Noteer hierbij de eerste gedachten en emoties die bij je opkomen.
- Wat is of was je gedrag bij deze situatie?

Stel jezelf hierna deze vragen als:

- Wat betekent dit voor me?
- Wat is het dat me het meeste raakt?
- Wat zegt dat over mij?
- Wat is het waardoor ik mezelf zo laat leiden?
- Wat is het dat me zo boos, verdrietig of gespannen maakt?

Stel Wat-vragen i.p.v. waarom-vragen. Bij ‘waarom’ stel je je mogelijk defensief op.
Zie de antwoorden niet als oordeel, maar als een ‘eyeopener’ en die je verder inzicht geven.
En herhaal deze oefening. Hoe vaker je zo naar jezelf kijkt, hoe sneller je – als vanzelf – betere keuzes maakt. Ook in lastige situaties.

Indien je vragen hebt, neem dan gerust contact met ons op.