

A woman with long blonde hair, wearing a brown short-sleeved top and blue jeans, is holding a transparent umbrella. She is smiling and looking upwards. The background is filled with falling pink and white petals, creating a dreamy atmosphere. The text is overlaid on a semi-transparent grey rectangle in the center.

DOORBREEK JE CODEPENDENTIE PATRONEN

Jouw persoonlijke focus

InBalansOnline© - Doorbreek je codependentiepatronen





OVER HET ONLINE WERKBOEK

- Jouw aantekeningen worden niet in de online omgeving bewaard, je privacy is gewaarborgd.
- Zorg ervoor dat jouw reflecties niet verloren gaan, en bewaar het werkboek als PDF op jouw apparaat. **Let dus goed op: als je het werkboek wegklikt zonder dat je het op je eigen apparaat hebt opgeslagen zijn je aantekeningen gewist.**
- Blijf tijdens het typen binnen de vakken dus houd je aantekeningen beknopt: alleen je aantekeningen die zichtbaar zijn worden bewaard.



OPDRACHT



Uiteraard is het hoofddoel van deze training dat je je codependentiepatronen doorbreekt. Daarnaast kan een concreter en persoonlijk groeidoel je helpen om te blijven focussen.

De volgende vragen kunnen je helpen bij het formuleren van je persoonlijk groeidoel. Het begint met twee vragen gevolgd door de 'Wondervraag'.

Wat is voor jou de aanleiding om deze training te volgen? Welke gebeurtenissen deden jou beseffen dat je jouw codependentiepatronen wilt doorbreken?

Wat wil je voor jezelf bereiken door deze training te volgen?
Beantwoord deze vraag zo concreet mogelijk.



DE WONDERVRAAG



Stel je eens voor: je gaat vanavond naar bed en valt in een diepe, ontspannende slaap. Wanneer je de volgende ochtend wakker wordt, besef je dat jouw relaties in balans zijn. Je voelt je vrij van oude patronen en hebt jouw persoonlijk doel bereikt.

Terwijl je lag te slapen zijn al je problemen en/of onzekerheden opgelost maar ... je weet dat niet ..

Lees het volgende aandachtig:

Ik lig in mijn bed en ontwaak uit een diepe slaap. Ik merk dat er iets is veranderd .. ik voel mij anders ... ik heb andere gedachtes .. er is iets mét of ín mij veranderd.



Even naar binnen keren

Sluit je ogen en probeer je voor te stellen hoe het voor je is nu al je problemen en/of onzekerheden zijn opgelost, en beantwoord dan de volgende vragen waarbij je je focust op jouw persoonlijk doel:

Als al mijn problemen en onzekerheden zijn opgelost ..

.. dan voel ik:





.. dan denk ik:

Het is nog steeds ochtend, je ligt in je bed, je problemen zijn opgelost zonder dat je het weet. Je wordt langzaam wakker en opent je ogen. Je voelt je anders en je hebt andere gedachten zoals je zojuist hebt opgeschreven.

Hoe zou je nu je dag beginnen? Wat is het eerste wat je gaat doen? En daarna? Hoe ziet jouw dag er uit?

.. dan doe ik / dan ga ik:





Wat wil je aan het einde van de training hebben bereikt? Benoem dit zo concreet mogelijk. Hierbij gaat het om jouw leerdoelen en niet die van je omgeving, of doelen om anderen te veranderen.

De eerste stap

Kijk bij de wondervraag in het gele vlak nog eens wat je hebt ingevuld bij 'dan doe ik / dan ga ik'

Staat daar iets dat je vanaf vandaag alvast zou kunnen doen?

Vat je persoonlijk doel voor deze training **kort en krachtig** samen. Let bij de formulering op de volgende punten:

- formuleer het positief
- het gaat om jou en niet om een ander
- jij kunt het beïnvloeden





Samenvatting en reflecties

Klaar? Vergeet niet dit PDF met je aantekeningen op te slaan op je eigen apparaat.

Je kunt nu verder gaan met de volgende stap in de online training.

