

REFLECTEREN EN BEWUST REAGEREN

WANNEER KRITIEK JE RAAKT, IS HET EEN TEKEN DAT JE JE KWETSBAARHEDEN MOET ONDERZOEKEN.

Emotionele reacties zijn natuurlijke en vaak onvermijdelijke aspecten van het leven. Ze worden beïnvloed door verschillende factoren, waaronder *persoonlijke ervaringen*, *overtuigingen* en *omgevingsinvloeden*. Begrijpen van de oorsprong van onze reacties, kan helpen om op een effectieve manier om te gaan met uitdagende situaties.

1.Reflectie op eerdere ervaringen:

Door terug te kijken op eerdere vergelijkbare situaties kunnen we beter begrijpen welke reacties we hebben vertoond en waarom. Dit inzicht kan helpen om patronen te herkennen en te begrijpen waar bepaalde reacties vandaan komen.

2. Bewustwording van persoonlijke triggers:

Door bewust te worden van de specifieke triggers die onze reacties activeren, kunnen we beter begrijpen waarom we op een bepaalde manier reageren. Dit stelt ons in staat om proactief te zijn in het herkennen van deze triggers en het ontwikkelen van strategieën om er effectief mee om te gaan.

3.Erkenning van emotionele bagage:

Soms worden onze reacties beïnvloed door emotionele bagage uit het verleden, zoals onverwerkte emoties of traumatische ervaringen. Door deze bagage te erkennen en te begrijpen hoe deze onze reacties beïnvloedt, kunnen we stappen zetten naar genezing en groei.

4. Empathie en begrip voor anderen:

Het begrijpen van onze eigen reacties kan ook leiden tot een groter begrip en empathie voor de reacties van anderen. Dit stelt ons in staat om effectiever te communiceren en conflicten op te lossen in uitdagende situaties

Al met al stelt het begrijpen van de oorsprong van onze reacties ons in staat om bewuster en proactiever te reageren op uitdagende situaties. Het stelt ons in staat om effectiever om te gaan met stress, conflicten en andere obstakels die we tegenkomen in het leven.



Wanneer kritiek je raakt, is het een teken dat je je kwetsbaarheden moet onderzoeken.



Wat was de situatie:

Lined writing area for 'Wat was de situatie:'

Wat was de opmerking of kritiek:

Lined writing area for 'Wat was de opmerking of kritiek:'

Hoe voelde je je op dat moment:

Lined writing area for 'Hoe voelde je je op dat moment:'



Welke emoties kwamen bij je op:

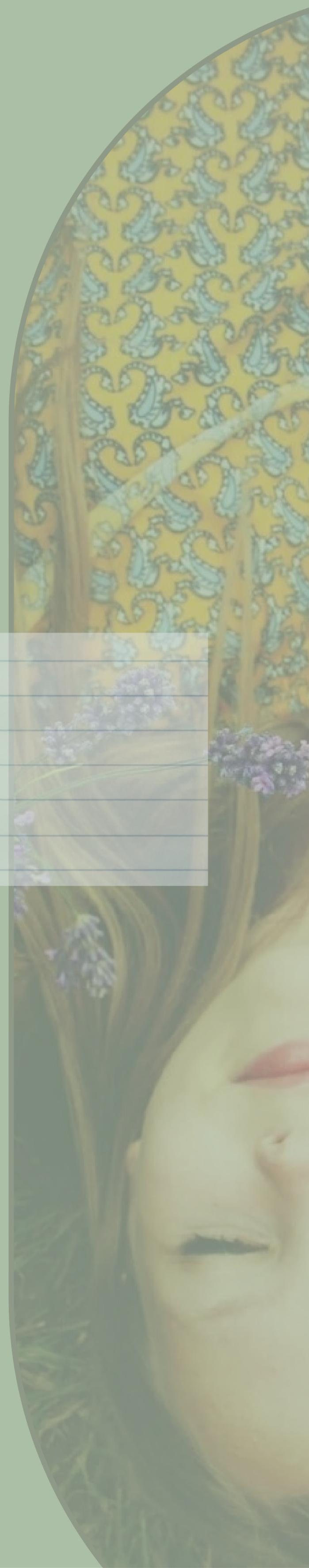
Lined writing area for 'Welke emoties kwamen bij je op:'

Eerdere ervaringen in gelijkaardige situaties:

Lined writing area for 'Eerdere ervaringen in gelijkaardige situaties:'

Fysieke sensaties - Wat ervaarde je:

Lined writing area for 'Fysieke sensaties - Wat ervaarde je:'



Wanneer kritiek je raakt, is het een teken dat je je kwetsbaarheden moet onderzoeken.



Waarom deed dit je zoveel, denk je?

Hebben eerdere ervaringen of overtuigingen dit versterkt:

Hoe zou je de situatie vanuit het perspectief van de ander kunnen bekijken:



Hoe zou je kunnen reageren met begrip en empathie:

Hoe zou je kunnen reageren op een manier die voor jezelf goed is, als het begrip voor de ander bevordert:



Stap 5: PLAN VOOR ZELFZORG

Welke activiteiten bieden me troost als ik me verdrietig of angstig voel?

Wat helpt mij om te kalmeren als ik gestrest ben?

Welke steunbronnen kan ik benutten als ik behoefte heb aan emotionele steun?

Hoe kan ik mijn gedachten ombuigen als ik negatieve gedachten heb?