



ACCEPTATIE ALS STARTPUNT VOOR VERANDERING

# MASTERCCLASS ACCEPTATIE

Door Saskia Koopman

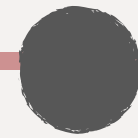
# Inhoud

## VAN DE MASTERCLASS "ACCEPTATIE ALS STARTPUNT VOOR VERANDERING"



DEEL 1.  
HET ACCEPTEREN VAN  
DE STATUS QUO

De berg van acceptatie.



DEEL 2.  
VERANDER JOUW RELATIE  
MET PIJN

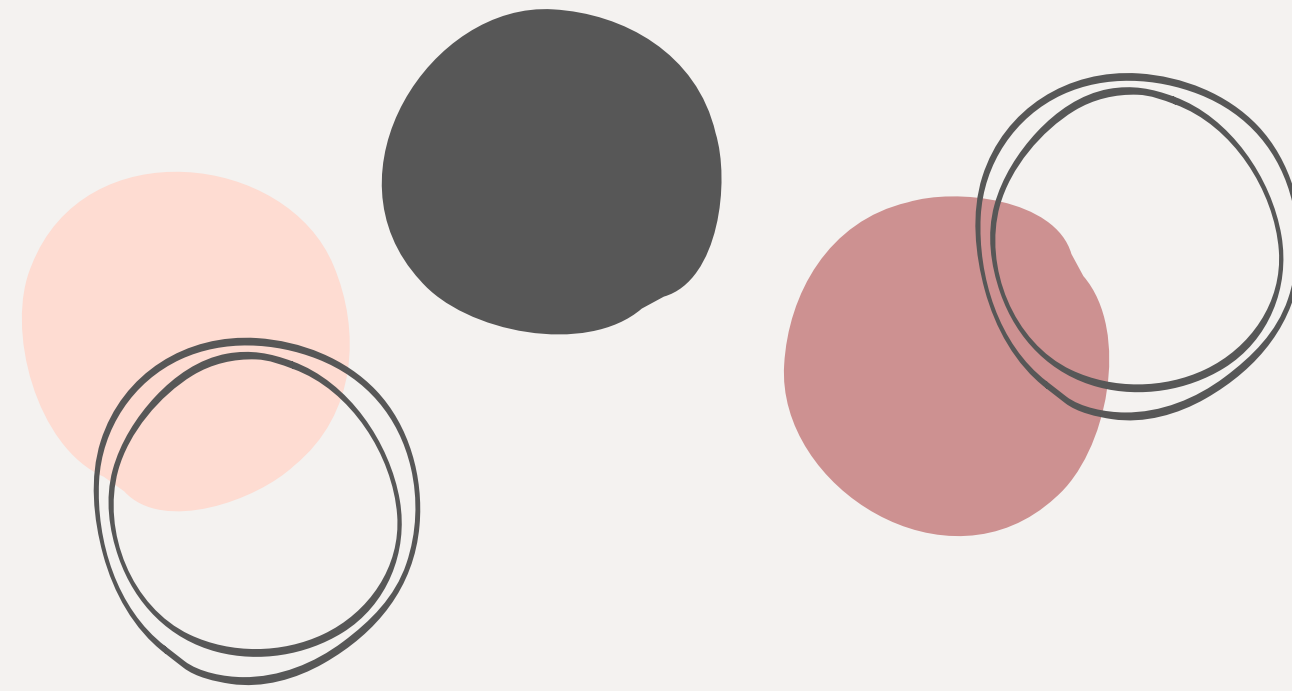
Dé boost voor jouw zelfvertrouwen.



DEEL 3.  
STAP UIT DE  
SLACHTOFFERROL

Touwtjes in jouw handen!

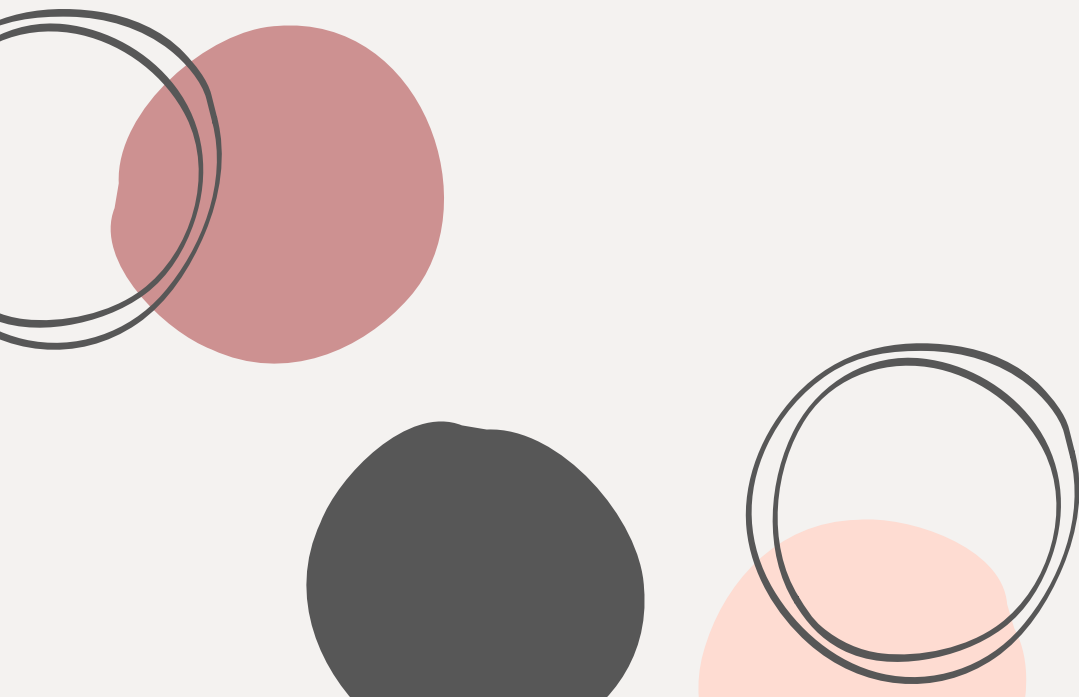




**Eigenaarschap creëren, start met  
acceptatie.**

# Kun je ook herkennen wanneer je in een slachtofferrol zit?

- Dat gevoel dat alles je tegen zit?
- Dat anderen iets moeten veranderen om jou gelukkig te maken? (de overheid/jouw partner/moeder/baas/vriendin, etc.)
- Dat anderen bepalen hoe jij je voelt en dat jij daar zelf niets aan kan doen?





# Als jij je niet goed voelt...

HEEFT DAT, ALS JE IN DIE SLACHTOFFERROL ZIT, ALTIJD MET EEN OORZAAK BUITEN JOU TE MAKEN.

Het komt niet door jou, maar door jouw partner die altijd zoveel aandacht van je vraagt.

Door jouw moeder die altijd vervelende opmerkingen maakt.

Of het komt omdat je vanwege jouw werk zoveel verantwoordelijkheden hebt.  
En jouw baas je geen ruimte gunt...

Etc.



# Of als iets je niet lukt, zoek je de oorzaak buiten jezelf.

IK KAN NU NIET AAN DE SLAG MET INTUÏTIEF ETEN, WANT MIJN MAN DOET NIET MEE.

MIJN VRIENDIN VERWACHT VAN ME DAT IK MEE DOE MET HAAR DIEET.

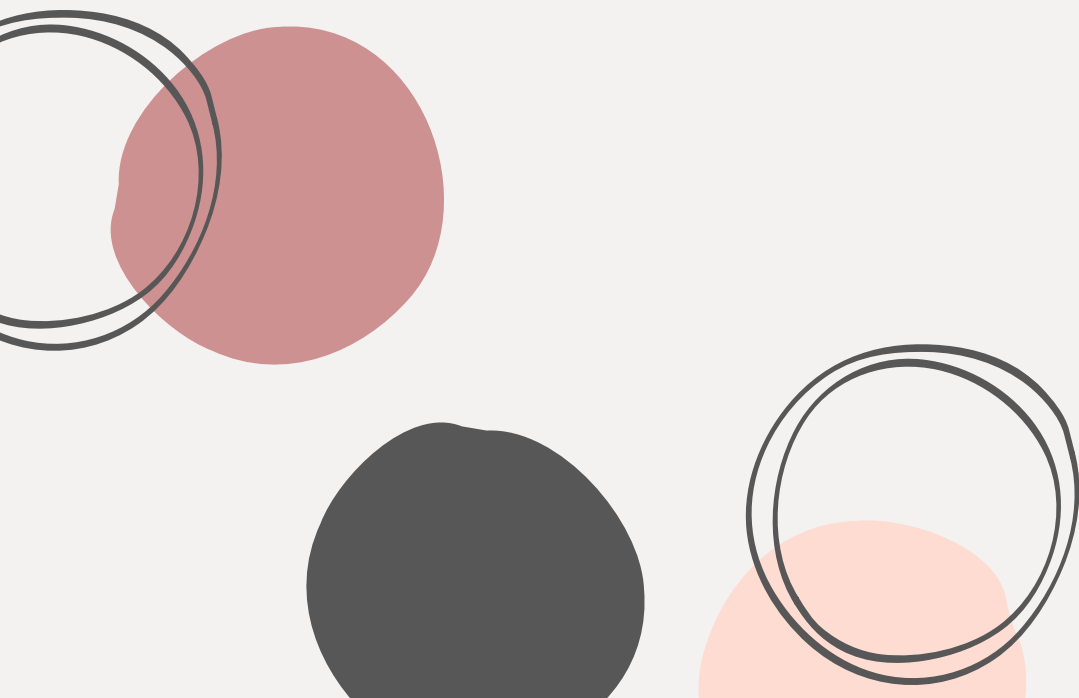
We plaatsen de verantwoordelijkheid dikwijls bij anderen in plaats van bij onszelf, en we zijn ons hier ook niet altijd van bewust.

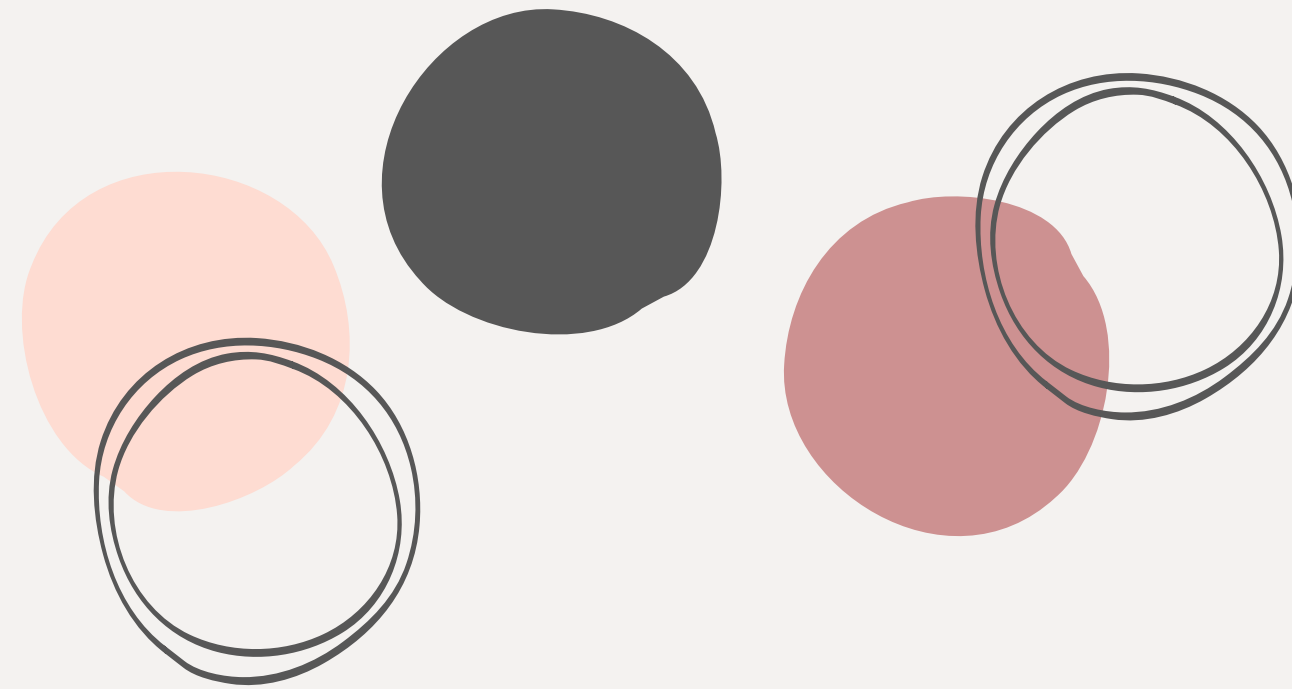
**Hetzelfde ontstaat als we denken dat  
we onze verlangens en behoeftes pas  
de ruimte kunnen geven als...**

**ALS ER EERST IETS ANDERS VERANDERT.**

Ik kan pas genieten van mijn lijf als mijn partner het ook mooi vind.

Ik kan pas dansen, mediteren of yoga doen als iedereen slaapt.





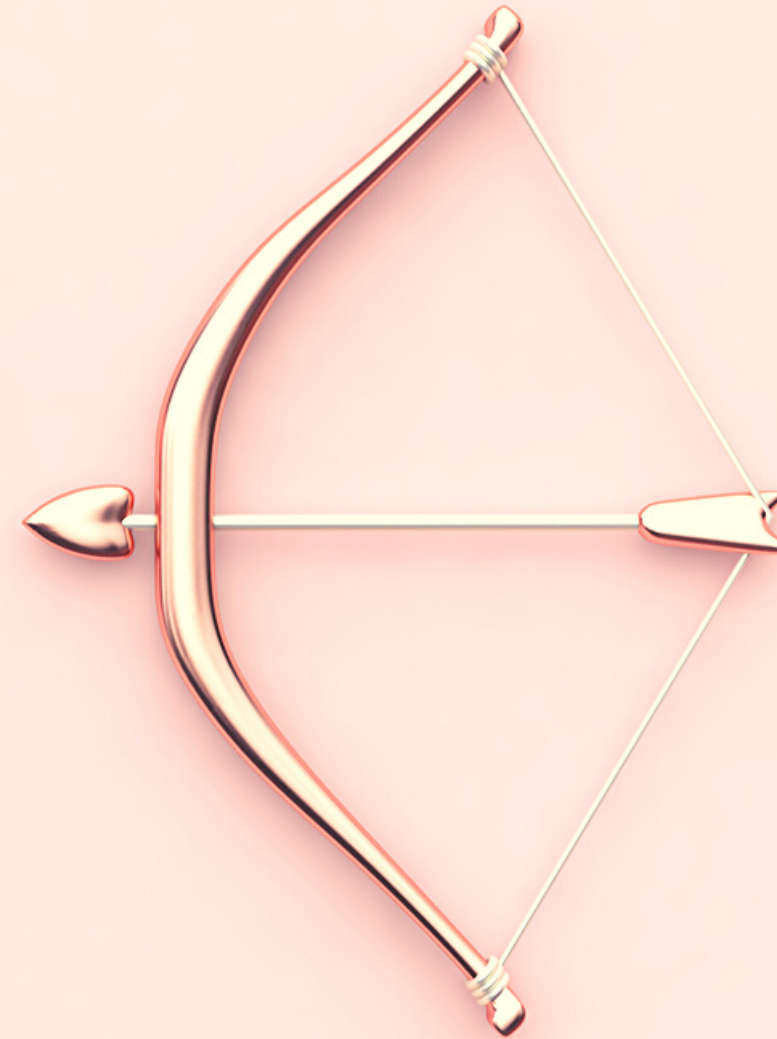
# Wat zou er gebeuren als je zelf alle verantwoordelijkheid zou pakken?

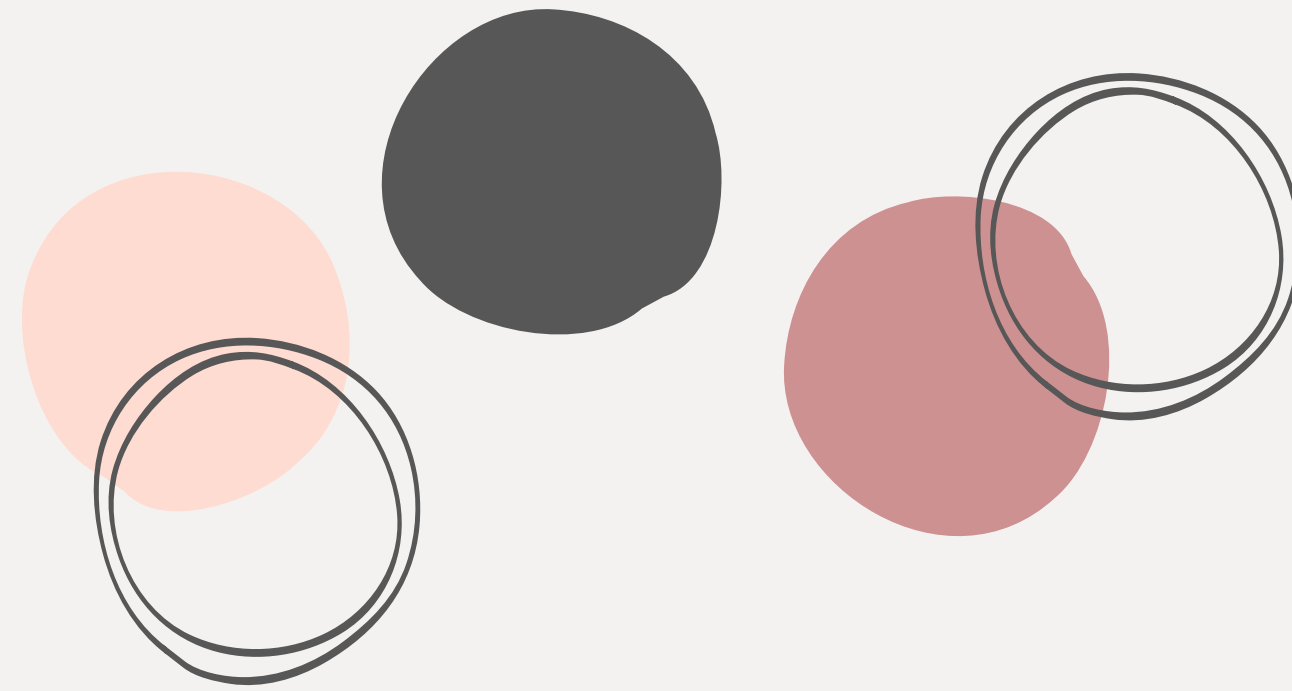
ALS JE INZIET DAT JIJ DE EIGENAAR BENT VAN JOUW ERVARINGEN.  
DAT JIJ ZELF OBSTAKELS UIT DE WEG MOET HALEN  
OF MOET OM-DENKEN OM INVLOED TE HEBBEN?



En als je nu denkt: ja maar, dingen gebeuren toch om me heen, zonder dat ik daar invloed op heb?

Natuurlijk, maar jij kunt altijd zelf bewust kiezen hoe je op die dingen reageert.





**Misschien is doemdenken jouw eerste impuls of automatische reactie.**

ALS JE JE IN DIE PUT BEVINDT KUN JE DAAR ALTIJD OP REFLECTEREN EN JEZELF UITDAGEN OM ER ANDERS OVER NA TE GAAN DENKEN.



## Stel: iemand doet iets waarmee hij jou keer op keer pijn doet.

ZOALS EEN TERUGKERENDE VERVELENDE OPMERKING OF ONVRIENDELIJKE GRAP.

dan kun je in de slachtofferrol stappen en je telkens weer bedenken: had ik maar niet zo'n vervelende baas/collega/familielid, etc.

**(De controle ligt buiten mij. Ik ben afhankelijk van de ander.)**

Of je pakt jouw verantwoordelijkheid en spreekt de ander hierop aan. Jij zorgt dat je voorkomt dat de ander je nogmaals zoveel pijn doet.

**(Ik neem de verantwoordelijkheid voor mijn eigen geluk.)**



"HET IS JOUW  
VERANTWOORDELIJKHEID OM JEZELF  
GELUKKIG TE MAKEN. DAT KUN JE  
NIET BIJ IEMAND ANDERS  
NEERLEGGEN, WANT ANDEREN ZIJN  
BEZIG MET HUN EIGEN GELUK."

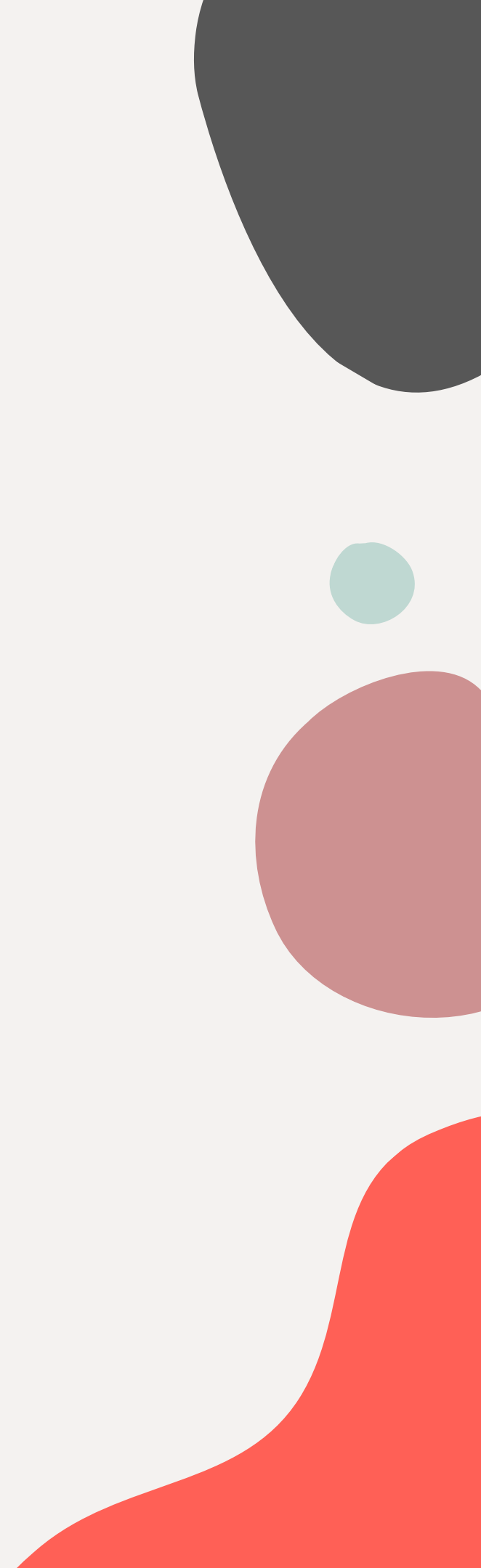
JELLE HERMUS



**We zoeken overal  
bevestiging voor het idee  
dat het leven zwaar is.**

DAT IS IMMERS EEN TERUGKEREND  
GESPREK VAN DE DAG.

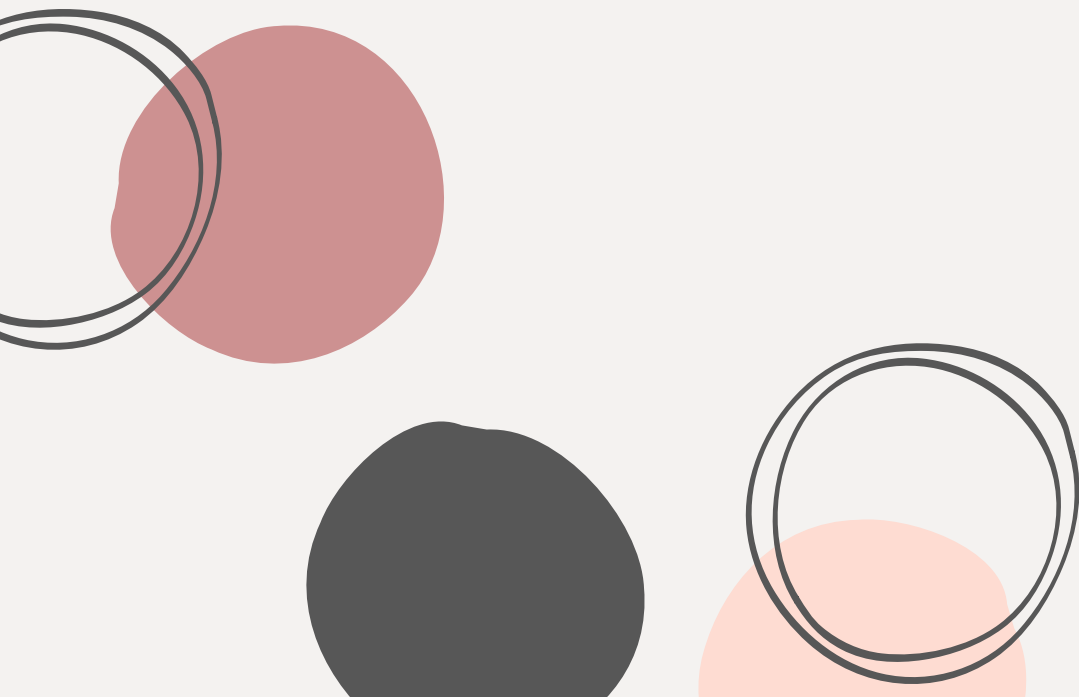
Maar wat als dat niet zo hoeft te zijn?



# Wat als je gewoon jouw angst of stress kan voelen?

WAT ER DAN OOK IN JOUW LIJF PLAATSVINDT.

Zonder er een heel verhaal omheen te vertellen. Zonder het teveel betekenis te geven.  
Zonder dat lijden te creëren.

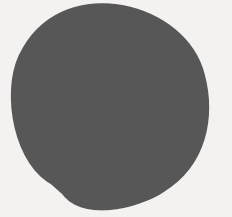


# Jouw pijn erkennen

HET VOELEN  
EN ER LATEN ZIJN.

# Maar niet: Er veel over nadenken

HET PROBEREN TEVEEL BETEKENIS  
TE GEVEN, TE BEHEERSEN OF ER  
ONDERUIT TE KOMEN.



## DUS KUN JIJ:

- 1.) Jouw status quo accepteren? Die plek waar je nu bent?
- 2.) Jouw gevoelens accepteren zoals ze komen en gaan? Soms ups, soms downs?
- 3.) Jouw verantwoordelijkheid accepteren? Inzien waar/wanneer je mogelijk in de slachtofferrol stapt?



# Reflecteer:

1. Wanneer/waarom trent stop ik mogelijk emoties weg?
2. Waarom doe ik dat? Waar ben ik bang voor? Geef die angst eens ruimte.
3. Hoe kan ik nog meer eigenaarschap pakken voor mijn ervaringen?
4. Met welke woorden kan ik mezelf geruststellen?

