

Stap 1

Me&Youfulness



Ruud van Diepen
Coaching & Mediation

Go to the start

Welkom bij relatiecoachingsprogramma Me&Youfulness. Het programma dat je helpt je relatievaardigheden verder te ontwikkelen.

We bieden je Stap 1 aan als introductie-les.

In deze brochure vind je achtergrondinformatie over het programma en informatie over de coach. Het programma is bedoeld voor paren en doe je samen thuis, dat is makkelijk en vertrouwd.

Volg dit programma en leer:

- Waarom we echt een relatie willen;
- en we elkaar toch kunnen kwetsen;
- wat we beter begrijpen;
- als je de betekenis van relaties;
- begrijpt en beter leert toepassen.

Me&Youfulness voor weer of meer geluk in jullie relatie.

Nu tijdelijk voordeliger.

Train jullie relatievaardigheden en volg het Me&Youfulness coachingsprogramma. Naast de werkmap, de bestseller 'Houd me vast' en e-coaching ontvangen snelle beslissers tijdelijk een aantrekkelijke korting van 25%.

Betaal geen € 235,- maar slechts € 175,-. Dit aanbod geldt tot tien dagen na de verzenddatum van de introductieles.

Inhoud

Me&Youfulness 3

Gevoelens: Verbeter jullie contact, bestrijd negatieve patronen 5

Gedrag: voorkeurgedrag vernieuwen en verbreden 7

Bewustwording: houd de regie, leer kiezen uit het grote aanbod 9

Oefening Gevoelens 11

Oefening Gedrag 13

Oefening Bewustwording 16

Notities 17

Ruud van diepen Coaching & Mediation 19

Me&Youfulness

Het Me&Youfulness coachings-programma heeft als doel jullie meer plezier te laten beleven aan jullie relatie.

Wat maakt dit programma waardevol?

Door het programma ontwikkelen de partners inzicht in wat maakt dat ze zich in de relatie gelukkig kunnen voelen. De behoefte aan een fijne relatie is menselijk. Door inzicht te ontwikkelen in de herkomst van die behoefte wordt duidelijk dat we in een goede relatie kwetsbaar zijn. De problemen uit de weg gaan, werkt wel even maar het risico is dat je ook elkaar uit de weg gaat.

De boodschap is eenvoudig: vergeet het leren beter te argumenteren, je jeugd te argumenteren en te analyseren of grootse romantische gebaren te maken, dan wel nieuwe seksuele hoogstandjes uit te proberen.

Wat kun je na dit programma?

Ontdek samen waar er in jullie relatie obstakels liggen en hoe je daar beter mee kunt omgaan. Ook door beter inzicht te ontwikkelen in de herkomst van gedrag en door de tijd te nemen voor oefeningen die je weerstand tegen stress verbeteren. Doel is de relatie meer of weer als bron van geluk te ervaren. Een mooi relatiedoel nietwaar?

Hoe werkt het programma?

Het programma doorloopt zeven stappen. Iedere stap bestaat uit de drie onderdelen: Gevoelens, Gedrag en Mindfulness.

Bij het programma hoort een werkmap met daarin informatie en oefeningen. Die doe je samen of eerst alleen.

Heb je vragen of stuit je op een probleem dan helpen we je in de vorm van e-coaching.

In het begin van de 20^e eeuw overleden kinderen in weeshuizen door gebrek aan menselijk contact. De mens voelt zich door contact met mensen erkend wat net zo belangrijk is als eten en drinken. Een breder gedragsrepertoire kan ons in relaties succesvoller maken.

Is dit relatietherapie op afstand?

Nee, in dit programma ligt de nadruk op het meer of weer ervaren van plezier aan de relatie. Je doet dit door het - samen - toepassen van nieuwe inzichten.

Waarom dit programma?

Als echtscheidingsbemiddelaar hoor ik vaak opmerkingen als 'Hadden we dit maar eerder geweten' en 'Kun je ook mensen helpen waar de relatie moeizaam gaat'. Het gereedschap van mediation schiet daarvoor tekort. Dus ging ik op zoek naar beter materiaal en andere methoden.

Ik vond goed materiaal dat bovendien wetenschappelijk was onderzocht en met succes in de praktijk wordt toegepast. Een must voor elk stel en net zo gewoon als de halfjaarlijkse tandartscontrole of de APK van je auto.

Wat heeft Mindfulness te maken met succes in de relatie met jezelf en die met anderen? Het antwoord is bewustwording. Bewust ervaren wat er nu is, zonder oordeel en met open aandacht.

Het Me&Youfulness van Ruud van diepen biedt
jullie praktische informatie en oefeningen
zodat je elkaar beter begrijpt, valkuilen
herkent en zo meer of weer van elkaar en
jullie relatie kunt genieten.

Het programma is interactief.
Ik sta jullie terzijde op jullie persoonlijke
ontdekkingstocht.



Stap 1

Gevoelens: Verbeter jullie contact, bestrijd negatieve patronen

Goed nieuws

Het goede nieuws is dat de partners in een liefdevolle relatie gevoelig zijn voor elkaar. Dit is een kenmerk van een goede relatie. We voeden zo onze behoefte aan liefde in de vorm van veiligheid en liefdevolle verbinding.

Als we onze voelsprietten voor elkaar uitzetten, nemen we ook een risico namelijk dat we sneller gekwetst kunnen worden. Stress en vermoeidheid vergroten dat risico. Ook onze voorbeelden van vroeger maken dat we automatisch op situaties reageren en niet goed overzien wat daarvan het gevolg is voor onze partner en de relatie.

Door te ontdekken of in jullie relatie patronen zijn verborgen die als duiveltjes de kop kunnen opsteken en de relatie frustreren, zetten jullie een eerste belangrijke stap.

Wat jullie kan helpen om met succes te werken aan verandering is het inzicht dat niet de ruzie aanleiding is voor relatieproblemen. De ruzie is een signaal waarmee je wilt zeggen, 'ik heb meer behoefte aan toegankelijkheid, ontvankelijkheid en betrokkenheid in onze relatie maar krijg dat nu niet'.

'Ruzie is niet de aanleiding voor een relatieprobleem. Het is een signaal.'

Ontaardt in jullie relatie een gesprek wel eens op een wijze dat jullie beide kritisch worden of veeleisend? Of merk je dat één van jullie zich terugtrekt en afsluit? Dit zijn belangrijke signalen. Ze kunnen zich herhalen of zelfs een patroon vormen.

Het is op zo'n moment moeilijk met elkaar verbinding te maken. Het verschilt per stel of er kritisch wordt gereageerd of wordt teruggetrokken.

Beter nieuws

In een relatie hoort gevoeligheid thuis. Het zorgt ook voor kwetsbaarheid. We kunnen geraakt worden, waarna ons gevoel met ons op de loop kan gaan. Dit is onderzocht. We kunnen drie patronen herkennen in de communicatie die dan tussen partners plaatsheeft. Herken ze en los ze op. Dat is beter nieuws!

De Drie Duivelse Dialogen

Niet schrikken. We hebben het nog steeds over liefdevolle relaties waarin we open willen staan voor onze partner wat ons tegelijkertijd kwetsbaar maakt. In het rozentuintje van de liefde zitten er nu eenmaal doorns aan de takken. Herken ze. Weet wat ze je eigenlijk zeggen en schakel ze uit.

Zoek de Boef

Dit is duivel nummer één. De partners beginnen een gesprek maar gaan over tot het elkaar over en weer maken van verwijten. Wat is hier aan de hand?

De bron van de ellende is een gebrek aan veiligheid die één of beide partners ervaren. De band is even niet sterk genoeg. Plotseling wordt een opmerking negatief opgevat. Eén of beide partners ontploffen. Het gevolg kan een negatieve spiraal zijn, een patroon.

Wat doe je hier tegen? Laat je niet meeslepen door er van alles bij te halen. Herken de spiraal waarbij het van kwaad tot erger kan komen. Maak van deze spiraal jullie gezamenlijke vijand. Doemt deze spiraal op, benoem 'm dan en spreek af dat jullie hem samen afbreken.

Oefenen

Je vaardigheden ontwikkelen? Onder Oefeningen, onderdeel Gevoelens vind je oefeningen om je nieuwe inzichten samen te leren toepassen.

Protestpolka

Dit duivel nummer drie. Herken deze duivel en schakel 'm uit.

Verstijf en vlucht

Dit is duivel nummer drie. Alle informatie over de duivels vind je in het coachingsprogramma Me&Youfulness.

In het onderdeel Gevoelens uit Me&Youfulness leer je ook hoe je beter met 'oud zeer' kunt omgaan.

Verder ook aandacht voor het ontwikkelen van betrokkenheid, vergeven, seks en het maken van jullie relatievisie voor de toekomst.

'Wat als liefdesrelaties geen resultaat zijn van onderhandelingen, wat zijn het dan? Het zijn emotionele banden, die betrekking hebben op een veilige emotionele verbinding. (...)

Romantische liefde bestaat vooral uit verbinding en banden. De ingeweven behoefte om iemand te hebben om op te vertrouwen. Een geliefde die betrouwbare emotionele verbinding en geruststelling biedt.'

'De boodschap van EFT is eenvoudig: vergeet het leren beter te argumenteren, je jeugd te analyseren of grootse romantisch gebaren te maken dan wel nieuwe seksuele hoogstandjes uit te proberen.*

Daarentegen, herken, eerbiedig en geef toe dat je emotioneel verbonden en afhankelijk bent van je partner op dezelfde wijze als een kind dat is van zijn moeder voor voeding, geruststelling en veiligheid. Volwassen verbinding is dan minder wederkerig en minder gericht op fysiek contact maar de aard van de band is hetzelfde.'

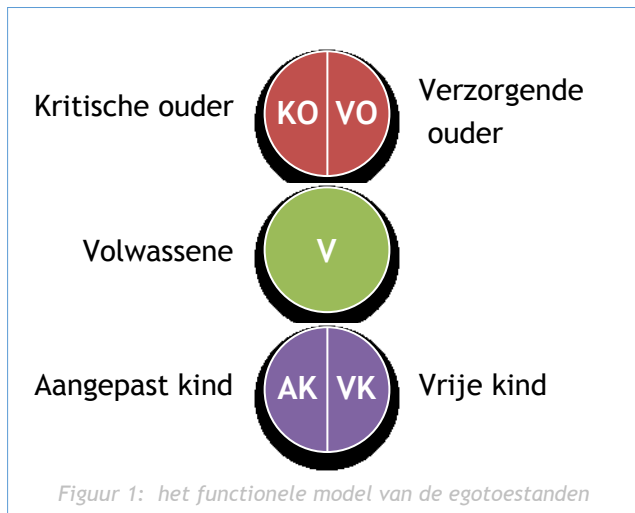
Citaat uit Houd me vast van Dr. Sue Johnson.



**: EFT: Emotionally Focussed Therapy*

Stap 1

Gedrag: voorkeurgedrag vernieuwen en verbreden



Dit model kan je helpen je gedrag te bepalen door keuzes aan te bieden die zijn gebaseerd op belangrijke rollen uit onze kindertijd.

In figuur 1 staan de cirkels voor de drie bronnen waaruit we als volwassen mens ons gedrag bepalen: de ouder, de volwassene en het kind. De ouder staat voor de invloeden van vader en moeder maar ook andere ouderfiguren. De volwassene bevat het mechaniek van gedragingen, gevoelens en gedachten. Zij zijn een reactie op wat er op dit moment gebeurt.

Transactionele Analyse

De Transactionele Analyse (TA) is ontwikkeld door Eric Berne, een Canadese psychiater (1910-1970). Hij wilde met het model eenvoud bereiken in het verklaren van menselijk gedrag. In dit programma maken we gebruik van de inzichten uit de TA omdat het een verklaring biedt voor ons gedrag. De Transactionele Analyse heeft een humanistische levensvisie. Het 1^e uitgangspunt is dat je goed voor jezelf zorgt en voor de ander. De TA neemt als 2^e uitgangspunt dat ieder mens in staat is tot het goede. Het 3^e uitgangspunt is, beperkingen daargelaten, dat iedereen het vermogen heeft oplossend te denken en zijn leven zelf kan regisseren.

De egotoestanden

Het model van de functionele egotoestanden vergroot je inzicht in de herkomst van je gedrag en biedt ondersteuning in het kiezen van gedrag afhankelijk van de omstandigheden. Ook als je niet kiest voor bepaald gedrag is dat een keuze. Het is dan de keuze voor automatisch gedrag. Automatisch gedrag is het resultaat van onze ervaringen en die gaan terug tot onze kindertijd.

Kritische ouder (KO)

In het gedrag van de kritische ouder herkennen we 'de stem' die grenzen aangeeft maar ook oproept om door te zetten. De kritische ouder maakt dat we kritiek kunnen hebben op onszelf en anderen.

Voedende ouder (VO)

Deze rol staat voor zorg voor onszelf en anderen. De voedende ouder moedigt aan maar kan ook klein houden.

Volwassene (V)

De volwassene in onszelf behoudt het overzicht, denkt logisch na en zorgt voor sturing.

Aangepaste kind (AK)

Net als de kritische en verzorgende ouder splitst het model het kind in twee typen. Het aangepaste kind schikt zich naar de wensen van de ouders en streeft naar erkenning door te voldoen aan de regels.

Diezelfde inschikkelijkheid heeft ook een andere kant, die van tegendraadsheid of rebellie.

Vrije kind (VK)

Het andere kindtype is het vrije kind wat symbool staat voor spontaniteit en creativiteit. Dit kind kent de eigen behoefte en luistert daar naar.

Gedagsrepertoire

Je bent met dit model in staat je gedagsrepertoire uit te breiden tot vijf verschillende gedagskeuzen. Daarnaast helpt het model je ordening aan te brengen in je keuze van de rol. Is sprake van negatief automatisch gedrag dan kan dit model bijdragen aan bewustwording en het kiezen van ander gedrag. We komen daar in dit programma nog uitgebreid op terug.

Oefenen

Inzicht in voorkeurgedrag. In het onderdeel Gedrag onder Oefeningen vind je enkele oefeningen. Welk alternatief biedt jou perspectief?

De zeven stappen uit het Me&Youfulness programma over Gedrag bieden materiaal en oefeningen over onderwerpen als Gevoel en Erkenning. Word niet langer geleefd door je verleden, wees de regisseur van je toekomst!.

Eten, drinken en... aandacht

Hoe belangrijk liefdevolle aandacht is, blijkt uit de reactie van zuigelingen als ze alleen worden gevoed en verschoond. Ze lopen een risico te overlijden.

Dit gebeurde aan het begin van de vorige eeuw in weeshuizen en vormde belangrijke input voor onderzoek naar het belang van affectie of binding voor ons gevoel van gelukkig zijn.

In onze jongste jaren ontwikkelen we ons gedrag met als doel zoveel mogelijk liefde en aandacht te ontvangen. We doen dit als kind vanuit een kinderlijk perspectief. Wat vroeger deel uitmaakte van je overlevingsstrategie is sterk maar kan je nu als volwassene parten spelen

Zou het niet fijn zijn als je de sterke banden met je verleden, ontdekt en waar nodig leert los te laten? De TA noemt iemand die niet meer door zijn verleden wordt geleefd een geïntegreerde volwassene.

Is dat geen mooi doel?

Stap 1

Bewustwording: houd de regie, leer kiezen uit het grote aanbod

Mindfulness

Wat heeft Mindfulness te maken met succes in de relatie met jezelf en die met anderen? Het antwoord is bewustwording. Bewust ervaren wat er nu is, zonder oordeel en met open aandacht.

Je kunt je dit voorstellen als een vredige plek in jezelf waar vandaan je alles wat er in jezelf of buiten jezelf op je af lijkt te komen, kunt aanschouwen. Dit voorkomt dat innerlijke processen of prikkels van buiten met je aan de loop kunnen gaan.

Die levensprikkels zijn er wel en zelfs nodig om als mens te kunnen leven. Het verschil is dat je er bewust voor kiest zelf te bepalen wat je met die prikkels doet.

Werkvloer

De oorsprong van Mindfulness ligt in het Boeddhisme waarin het is verankerd in de meditatie-traditie. In de Mindfulness is de religieuze component losgelaten. Dit verklaart de andere naam. Mindfulness wordt met succes toegepast in de gezondheidszorg en het bedrijfsleven.

Tegenslag hoort bij het leven en wordt lijden als we niet in staat zijn ons daar bij neer te leggen. Door een leefwijze te oefenen die ons daarvan bewuster helpt te maken en ons in staat stelt op een volwassen wijze in het leven te staan, leven we vrediger en houden we de regie beter in eigen hand.

We blijven beter bij onszelf, zijn eerlijk naar onszelf en stralen dat ook uit naar anderen.

Groot is de kans dat wat jij zo aan anderen laat zien dezelfde houding in de ander oproept.

Hier en nu

Het tweede deel van het citaat van Thich Nhat Hanh in de rechterkolom bevat een karakterisering van ons Westerse leven. Zolang we er allemaal aan meedoen, lijkt het de sociale norm. Wat levert het ons op? Een rijke bloemlezing aan minder prettige eigenschappen zoals: stress, teveel zelfkritiek, gevoelens van onvrede, altijd gelijk willen hebben, somberheid door zaken uit het verleden en dat alles gecombineerd met lichamelijke klachten.

Maar ja, als de meeste van ons het zo doen.... De bovenstaande gedragsvormen noemen we ook wel gewoontepatronen of onbewust gedrag.

Bewustzijn

De oefeningen uit het programma versterken je bewustzijn wat bijdraagt aan herkenning en verandering. Bij de keuze van de oefening is rekening gehouden met onze drukke Westerse aard. De duur is daarom kort gehouden en de vorm maakt dat je de oefeningen ook onderweg en op locatie kunt toepassen. Wil je profijt halen uit de oefeningen dan is enige discipline nodig. We raden je aan de oefeningen in je dagelijks leven in te passen en te koppelen aan je bestaande regelmaat zoals naar je werk gaan of op je werk zijn. Werk je niet of ben je thuis, dan kun je kiezen de oefeningen te koppelen aan bv. het ritueel van opstaan en andere vaste dagelijkse bezigheden.

Spelbrekers

In de omschakeling naar een meer bewust leven kun je bij het doen van de oefeningen weerstand ervaren zoals verveling, afleiding, emoties of in slaap vallen. Ook is mogelijk dat een verwachting (oplossing) niet wordt ingelost. Bedenk je dat bewuster leven tot doel heeft je houding te veranderen tegenover de normale zaken van het leven.

De vermelde spelbrekers dagen je uit te stoppen met de oefening. Het advies is nu juist afstand te maken tussen zo'n signaal en jezelf door het signaal te benoemen maar er verder niet op te reageren (zeg alleen 'ik ervaar nu verveling', of 'ik hoor de auto in de straat'). Laat ze toe maar laat ze je niet van je stuk brengen. Dat geldt ook voor emoties die kunnen opdoemen. Laat die ook toe maar raak er niet door van de wijs.

Oefenen

Bewustworden? Succes met de oefeningen.

Bewustwording

In dit onderdeel uit het programma Me&Youfulness wordt in zeven stappen een krachtige oefening opgebouwd, die door experts hoog wordt gewaardeerd en ook goed past bij onze Westerse onrustige leefstijl.

Hier en nu

De kern van de Boeddhistische beoefening is dat we onze eigen aanwezigheid zo opwekken dat we diep in aanraking komen met het leven dat hier en nu op elk moment beschikbaar is.

We moeten er zijn voor onszelf; we moeten er zijn voor de mensen van wie we houden; we moeten er zijn voor het leven met al zijn wonderen. De boodschap van de Boeddhistische beoefening is eenvoudig en duidelijk: 'Ik ben er voor je.'

In het dagelijks leven verliezen we ons vaak in onze gedachten. We gaan op in spijt over het verleden en angst voor de toekomst. We verliezen ons in onze plannen, woede, onze ongerustheid. Op dergelijke momenten kunnen we er niet echt voor onszelf zijn.

We zijn er niet werkelijk voor het leven.



*Citaat uit: Hier en nu
Thich Nhat Hanh - 2011*

Oefeningen

Gevoelens

Bekend patroon

Incident of patroon? Hieronder staat één van de drie duivelse dialogen vermeld met enkele van de kenmerken. Komen deze gesprekken voor in jullie relatie? Kun je er twee voorbeelden van geven?

Patroon: Zoek de Boef

Hier volgen eerst enkele uitspraken die voor dit patroon kenmerkend zijn:

- Je ervaart gebrek aan betrokkenheid.
- Je maakt elkaar verwijten.
- Iets kleins leidt al snel tot 'ontploffen'.

Jouw voorbeelden:

.....
.....

Jouw voorbeelden:

.....
.....

Negatief patroon

Bestrijd negatieve patronen. Breng in kaart onder welke omstandigheden het mis kan gaan tussen jullie. Vul bij de onderstaande vragen je antwoord in op de stippellijnen.

Als dan voel ik me niet meer veilig verbonden met jou.
Vul in wat maakt dat de bekende wijs van start gaat en de band aantast. Bv. als je zegt dat je te moe bent voor seks en al enkele weken niet hebben gevreeën.

Of als jullie ruzie maken over de opvoeding en al dagen niet hebben gepraat met elkaar. Vermijd een abstracte aanduiding of belediging in bedekte termen. Wees concreet en specifiek.

Ik ben geneigd om te
Ik doe zo als ik moeite heb met het omgaan met moeilijke gevoelens en het veranderen van ons patroon. *Kies een actiewoord, een werkwoord zoals: klaag, zeur, vermijdt, negeer of haast.*

Ik doe het in de hoop dat
.....
Beschrijf de hoop om de ander weer bij jou betrokken te krijgen. Bv. als jullie ruzie of conflict vermijden of één van jullie probeert de ander over te halen om meer aandacht te geven.

Als dit patroon doorgaat, dan voel ik me

.....
Identificeer een gevoel. De gebruikelijke zijn: frustratie, boosheid, genegeerd voelen, leeg of verward.

Wat ik dan tegen mezelf zeg over onze relatie is
Vat de meest catastrofale conclusie samen die je maar kunt bedenken. Bv. Je geeft niks om ons, ik ben niet belangrijk voor jou, ik kan je nooit gelukkig maken.

Mijn begrip van dit patroon is dat wat het
steeds moeilijker voor ons maakt om ons
verbonden te voelen, is dat als ik start op de
wijze als vermeld hierboven, het net lijkt

alsof jij

*Kies een actiewoord zoals afsluit, dwingt te
antwoorden voor jou, ik kan je nooit gelukkig
maken.*

De meer ik

de meer jij

We zijn dan beide gevangen in pijn en
eenzaamheid.

*Kies een werkwoord dat je eigen en actie en die
van je partner beschrijft in het negatieve patroon.*

Misschien dat we elkaar kunnen waarschuwen
als dit patroon begint.

We kunnen het

Noemen en zien of dit nieuwe patroon de
eerste stap is uit de spiraal van verlies
van verbinding.

*Het onderdeel Gevoelens van het
Me&Youfulness programma bestaat
uit stappen die je zet in een
bepaalde volgorde.*

*Aan het begin gaat het om het
benoemen en veranderen van
negatieve patronen.*

*Zo leggen jullie een nieuwe basis.
Die is nodig om in een later stadium de
romantischer maar ook gevoeliger
onderwerpen uit een goede relatie aan
bod te laten komen.*

Heb je vragen of
opmerkingen of behoefte
aan feedback?
Mail ze me:

info@ruudvandiepen.nl

Oefeningen

Gedrag

Herken voorkeurgedrag

Stel: je komt te laat op je werk en je leidinggevende reageert daarop.

Kun jij de volgende reacties van je leidinggevende rangschikken naar het type rol?

- Is kwaad en zegt dat hij daardoor iets voor je heeft moeten doen. ☐
- Is kwaad en reageert dat op je af: 'Schande'. ☐
- Is eerst boos maar zegt dan: 'Hoe kon het gebeuren?' ☐
- Is verrast en roept uit: daar hebben we onze verloren zoon/dochter? ☐
- Zegt: 'Gelukkig je bent er, we maakten ons al bezorgd.' ☐

Voorkeurgedrag

Wil je meer inzicht in je voorkeurgedrag en oefenen met alternatief gedrag beantwoordt de volgende vragen dan eerst snel. Neem ze vervolgens nog eens door en kijk of je tot een andere keuze komt. Kun je ook benoemen vanuit welke rol je reageert?

U moet met de trein voor een afspraak. Door een rij voor de automaat komt u te laat op het perron waar de trein net vertrekt. U reageert in de trant van:

'Altijd weer die NS!' ☐

Rol:

'Dan maar de volgende trein'. ☐

Rol:

Direct de volgende trein te zoeken. ☐

Rol:

U hebt het zelf druk maar moet onverwacht invallen voor een collega.

U reageert in de trant van:

☐ 'Moeten ze mij weer hebben'.

Rol:

☐ 'Ik los het wel op'

Rol:

☐ Voor uw werk eerst een oplossing te regelen.

Rol:

Een grote order waar u lang aan hebt gewerkt wordt uitgesteld en misschien afbesteld. U reageert door:

☐ Kwaad te worden: 'al die tijd voor niets' op'

Rol:

☐ Er schande over te spreken.

Rol:

☐ Een afspraak met de klant maken.

Rol:

Op vakantie met de fiets ploft uw band.
U hebt geen plakspullen.
Het eerstvolgende dorp ligt 5 km verderop.
U reageert in de trant van:

‘Wel verdraaid’. ☐

Rol:

**‘Hoe kon ik de plakspullen
vergeten!’** ☐

Rol:

**Het luchtig op te vatten,
u loopt verder.** ☐

Rol:

Thuis begeeft uw PC het net als u een
belangrijke opdracht afrondt.
U hebt wel een back-up.
U reageert in de trant van:

‘Net nu!’ ☐

Rol:

**‘Had ik eerder een andere
PC gekocht.’** ☐

Rol:

**U zorgt direct voor een
alternatieve PC.** ☐

Rol:

Alternatief gedrag

U moet met de trein voor een afspraak.
Door een rij voor de automaat komt u te laat
op het perron waar de trein net vertrekt.
U reageert in de trant van:

☐ **‘Altijd weer die NS!’**

Rol:

☐ **‘Dan maar de volgende trein’.**

Rol:

☐ **Direct de volgende trein te zoeken.**

Rol:

U hebt het zelf druk maar moet onverwacht
invallen voor een collega.
U reageert in de trant van:

☐ **‘Moeten ze mij weer hebben’.**

Rol:

☐ **‘Ik los het wel op’**

Rol:

☐ **Voor uw werk eerst een oplossing te
regelen.**

Rol:

Een grote order waar u lang aan hebt gewerkt
wordt uitgesteld en misschien afbesteld. U
reageert door:

Kwaad te worden:
'al die tijd voor niets' op' ☐

Rol:

Er schande over te spreken. ☐

Rol:

Een afspraak met de klant maken. ☐

Rol:

Op vakantie met de fiets ploft uw band.
U hebt geen plakspullen.
Het eerstvolgende dorp ligt 5 km verderop.
U reageert in de trant van:

'Wel verdraaid'. ☐

Rol:

'Hoe kon ik de plakspullen vergeten!' ☐

Rol:

Het luchtig op te vatten,
u loopt verder. ☐

Rol:

Thuis begeeft uw PC het net als u een
belangrijke opdracht afrondt.
U hebt wel een back-up.
U reageert in de trant van:

☐ 'Net nu!'

Rol:

☐ 'Had ik eerder een andere
PC gekocht.'

Rol:

☐ U zorgt direct voor een
alternatieve PC.

Rol:

Heb je vragen of
opmerkingen of behoefte
aan feedback?
Mail ze me:

info@ruudvandiepen.nl

Oefeningen

Bewustwording

De volgende drie meditatieoefeningen zijn gebaseerd op de Mindfulnessprogramma's van David Harp en bestaan uit de onderdelen lopen, ademen en het tellen van de stappen. Doel is je focus te kunnen beperken tot alleen deze handelingen. (Misschien vind je de oefeningen niet spectaculair maar ze worden hoog gewaardeerd door ervaren beoefenaars van meditatie. Bovendien zit er beweging in dus in slaap vallen zul je niet snel doen.)

Oefening 1

Kies een looproute in de kamer (de gang op het werk, of je route van de parkeerplaats naar je bestemming, of kies een wandelroute buiten).

Bepaal een route die je in 10 of 20 seconden kunt rondstappen.

Begin te lopen en tel zorgvuldig het aantal stappen dat nodig is om de route te lopen. Een stap is elke keer dat je voet de grond raakt.

Herhaal de oefening net zolang dat je de stappen in gedachten moeiteloos kunt tellen

Oefening 2

Kies dezelfde route als in oefening 1. Benoem iedere stap door in jezelf 'stap' te zeggen.

Herhaal deze oefening net zolang tot je moeiteloos iedere stap benoemen kunt. Doe dezelfde oefening maar nu door te tellen tot vier stappen. Daarna begin je weer te tellen vanaf 1.

Oefening 3

Kies dezelfde route als in oefening 1. Begin uit stand en adem rustig in en uit.

Begin de route rustig te lopen. Benoem tijdens het lopen iedere in- en uitademing.

Als je inademt zeg je: 'iiiiinnnnn'.

Als je uitademt zeg je: 'uuuiittt'.

Ga hier mee door tot het je lukt driemaal volledig in- en uit te ademen en het te benoemen

Heb je vragen of
opmerkingen of behoefte
aan feedback?

Mail ze me:

info@ruudvandiepen.nl

Notities

Vragen, herinneringen, de feedback van de coach of de betekenis die het coachingsprogramma voor jou heeft kun je hier noteren.



Ruud van Diepen Coaching & Mediation

Relaties, haal er meer uit

Me&Youfulness

We ronden Stap 1 van het programma hiermee af. Het complete programma bestaat uit zeven stappen. We geven je hier een kleine vooruitblik.

Gevoelens

Je wilt samen de beste resultaten boeken. Gebruik je ervaringen van vroeger en nu maar ga er anders mee om. Je leerde al dat in een goede relatie gevoel en kwetsbaarheid centraal staan. Oefen samen hoe je samen (nog) meer plezier kunt beleven.

Gedrag

Na een rijker gedragsrepertoire gaan we verder met praktische onderwerpen zoals het belang van aandacht of erkenning. Hoe belangrijk dat is begrijp je nu beter. Er optimaal gebruik van maken is een prachtig doel. En wat vind je ervan om samen betere tot oplossingen te komen?

Bewustwording

Wees niet bang dat jullie op een vliegend tapijt het raam uitvliegen. Dit onderdeel biedt tegenwicht in een tijd waarin rust vinden moeilijk kan zijn. We willen zoveel. Er zijn voor elkaar gaat beter als je over een sterker bewustzijn beschikt. Eenvoudige maar krachtige oefeningen maken dat jullie sterker in je schoenen staan, weerbaarder zijn

Me&Youfulness is nu tijdelijk voordeliger. Bestel het hele programma met een aantrekkelijke korting van 25%. Betaal geen € 235,- maar slechts € 175,-. Dit aanbod geldt tot tien dagen na de verzenddatum van de introductie-les.

Ruud van Diepen

Ruud van Diepen Coaching & Mediation biedt meer programma's om je te helpen je relatievaardigheden te ontwikkelen. Niet alleen voor paren ook voor wie individueel aan de slag wil is er een speciaal programma. Voor groepen als teams of families bestaat er een actief programma.

Mefulness

Dit individuele programma heeft tot doel meer plezier te beleven aan relaties. Het programma wordt in drie varianten aangeboden. Werk aan je basisvaardigheden of volg de variant gericht op herstel van relaties. Ga je goed en smaken relaties naar meer? Volg dan de variant om je netwerk aan relaties mee uit te breiden.

Kennismaken met Mefulness? Stap 1 bieden we je gratis aan. Meteen starten kan ook. Normaal kost dit programma € 85,- dat is inclusief werkmap, e-coaching en de bestseller Relaties. Je betaalt hiervoor tijdelijk € 65,-. Dit speciale aanbod geldt tot tien dagen na de verzenddatum van deze introductiecursus. Bestel via de website: www.ruudvandiepen.nl

Wefulness

Start individueel met het Mefulness programma en breng het daarna samen in de praktijk gedurende een actief weekend. Een goed begin is het halve werk. Daarom start je eerst met een eigen programma. Jullie gaan jullie vervolgens op stap en dan kun je rondom een actief programma ook je nieuwe relatievaardigheden oefenen.

Ruud van Diepen Coaching & Mediation

Voor de programma's van Ruud van Diepen is gebruik gemaakt van materiaal dat in de praktijk met succes is toegepast.

De programma's zijn aantrekkelijk geprijsd en volg je voornamelijk thuis.

De coach van Ruud van Diepen Coaching & Mediation, Ruud van Diepen, is tevens actief als echtscheidingsbemiddelaar en mediator.

'Door Me&Youfulness kunnen paren weer groei bereiken van hun relatie. Laat problemen daarom niet voortslepen en start op tijd.'

Ik wens jullie samen veel plezier met dit programma.'

Ruud van Diepen



Andere brochures

Kinderen in de scheiding

Hoe beperk je de schade die kinderen van de scheiding ondervinden? Een goede melding op het juiste moment draagt bij aan een goede verwerking van de scheidingsmelding aan kinderen. In het ouderschapsplan legt u afspraken vast over de opvoeding. Wat moet u afspreeken? Dit en meer leest u in deze brochure.

Scheiden, inkomen en vermogen

In Nederland worden de meeste huwelijke gesloten in gemeenschap van goederen. Beide partners zijn gelijk gerechtigd en beschikken samen over de schulden en bezittingen. Zijn er uitzonderingen? Hoe herken je die? Hoe luiden de regels als het gaat om pensioen. Na de scheiding kunnen er onderhoudsverplichtingen ontstaan, ofwel een alimentatieplicht voor kinderen en de ex-partner. Dit en meer leest u in deze brochure.

Begrip voor het menselijke proces van echtscheiden

In een huwelijk dat eindigt door echtscheiding doorlopen de partners fasen. Wat begint met signalen eindigt met het scheidings-intermezzo. Wat is het belang van deze fasen? U leest het in deze brochure.

..en diensten

- Relatiecoaching
- Familycoaching
- Mediation

Contact

Neemt u voor meer informatie contact met ons op.

Contactgegevens

Adres:

Trijntje Kemp-Haanstraat 31
1941HB Beverwijk

Telefoon:

0251-764111

E-mail:

info@ruudvandiepen.nl

Website:

www.ruudvandiepen.nl



*Ruud van Diepen Echtscheidingsbemiddeling, -
Relatiecoaching en - Coaching & Mediation zijn
geregistreerd bij Kamer van Koophandel onder nummer
56484585.*