

Het gevoelens- boek

NAAM:

.....

MAANDJE FRIIS

Ontdek je magische binnenwereld

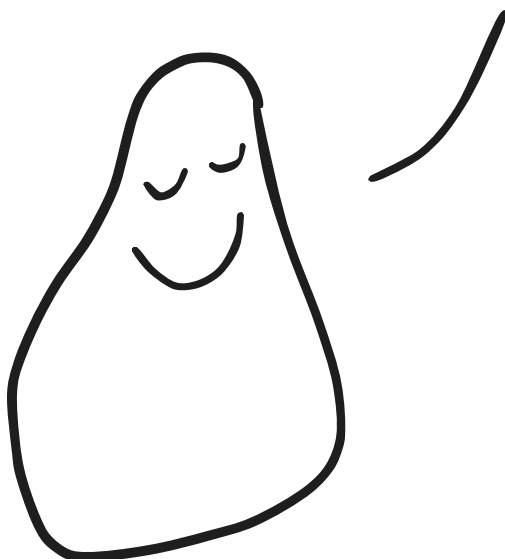


WELKOM BIJ HOTEL FRIS

Dit gevoelensboek is van jou, om alles erin
kwijt te kunnen tijdens jouw verblijf in
Hotel Fris.

Experimenteer, faal, maak fouten,
neem de tijd, doe niks, doe alles, zie
het als een experiment.
Er kan niets misgaan.

Het zijn jouw gevoelens, jouw delen en
die gaan we beter leren kennen.
Ik geef je een beetje houvast, ik
laat je niet helemaal aan je lot over.
Laten we bij het begin beginnen.



Huistregels

- wees aardig voor jezelf
- een beetje doen is belangrijker dan perfectie
- het is ok om het niet te weten
- je mag fouten maken
- alle delen en gevoelens zijn welkom
- alles op z'n tijd, forceren hoeft niet



Inhoud

Podcastafleveringen	6
Week 1 - de lobby	8
Experiment 1	13
Week 2 - je hotelkamer	15
Experiment 2. A	16
Experiment 2. B	22
Week 3 - het balkon	25
Experiment 3	26
Week 4 - de keuken	29
Experiment 4	31
Experimenteer zelf verder	35
Afsluiting	38

OVERZICHT PODCASTAFLEVERINGEN

Week 1 - de lobby

Deze week worden we ons bewust van het deel dat het stoppen met drinken spannend vindt

Dag 1 - Inchecken bij Hotel Fris

Dag 2 - Hoe maken delen zich kenbaar?

Dag 3 - Beschermers en het kwetsbare

Dag 4 - Ben je altijd een deel?

Dag 5 - Oefening: receptie en de lift

Dag 6 - Je voelt je fysiek niet meteen beter

Dag 7 - Delen zijn de weg naar het voelen

Week 2 - je hotelkamer

Een relatie met je delen: omgaan met hardnekkige overtuigingen

Dag 8 - Zijn je gedachtes waar?

Dag 9 - Hoe voel je je naar onrust toe?

Dag 10 - Vandaag drink ik niet

Dag 11 - Overtuigingen over alcoholvrij

Dag 12 - Alcohol = stressvol

Dag 13 - Vergeet je binnenwereld niet

Dag 14 - Wegduwen versus er naartoe

Week 3 - het balkon

Hoe verhoud je je, als iemand die niet drinkt, tot een omgeving waar alcohol normaal is?

Dag 15 - Wel of niet vertellen

Dag 16 - Introvert of extravert

Dag 17 - Fantoomkater

Dag 18 - Vriendschappen veranderen

Dag 19 - Geef jezelf de tijd

Dag 20 - Hoe maak ik nieuwe vrienden

Dag 21 - Onverwachte triggers

Week 4 - de keuken

Wat helpt en wat niet, ook na Maandje Fris?

Dag 22 - O.O drankjes en toetjes met alcohol

Dag 23 - Andere delen dan Frees

Dag 24 - Beginperiode is het moeilijkst

Dag 25 - Reageren op triggers

Dag 26 - Minderen of stoppen

Dag 27 - Ontmengen van een deel

Dag 28 - Soms zijn ze gewoon irritant

Dag 29 - Zelf-leiderschap

Dag 30 - Na Maandje Fris weer drinken?

Dag 31 - Uitschakelen bij Hotel Fris



LOBBY

Week 1

DE
LOBBY



WAT ZIJN DELEN?

Gevoelens, gedachtes, emoties, sensaties in je lijf.

Tijdens je verblijf in dit hotel leer je om te zeggen wanneer een gedachte/gevoel/emotie zich aandient: "dit is een deel van mij", in plaats van het geheel als jezelf te zien. Dus:



van: er
helemaal in
zitten



naar: het
kunnen zien



Zo leer je er meer vanuit nieuwsgierigheid naar te kijken, vanuit ruimte, zonder dat het je over hoeft te nemen. "Hé, interessant dat dit gebeurt."

HOE HERKEN JE ZE?

Soms begint het met een gedachte, soms met spanning in je lijf, of duidelijk een emotie zoals verdriet of boosheid. Het loopt vaak een beetje in elkaar over.

Voorbeeld: je geeft tijdens een etentje aan dat je niet drinkt en iemand reageert oordelend.

- je voelt een dichtgeknepen keel
- je hebt gedachtes als "ik hoor er niet bij"
- er komt verdriet, boosheid misschien
- je voelt je zwaar

Je kunt op zo'n moment dus opmerken: een deel van mij vindt dit lastig.

EN DAN?

Het opmerken is al meer dan het halve werk! Als je al kunt zien dat dit gebeurt, het ZIEN zonder erin te zitten, dat helpt. Dan erken je dit deel, dan zie je het. Ik denk ook dat we daar eens mee moeten beginnen.

Wat zo'n deel van jou nodig heeft is eigenlijk:

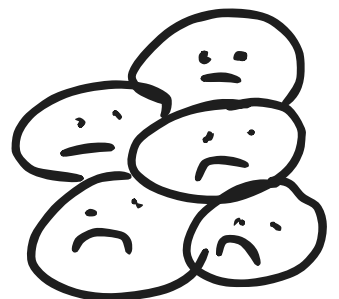
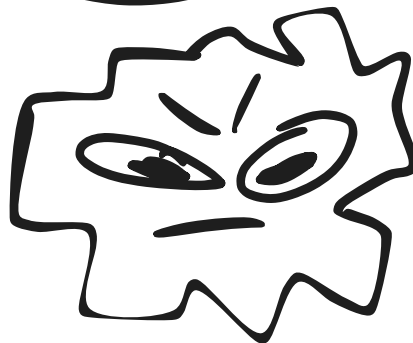
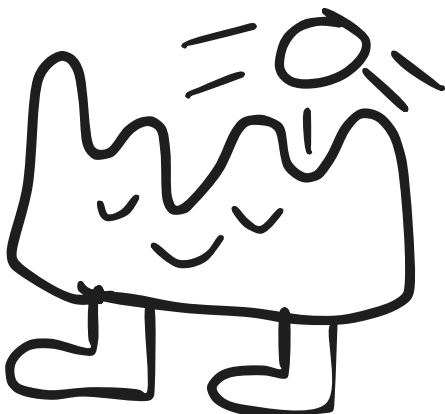
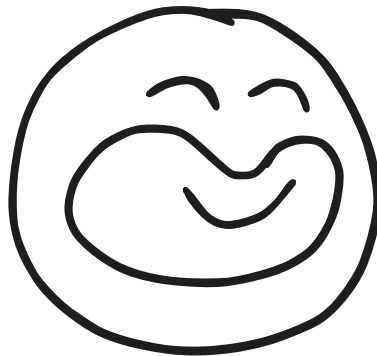
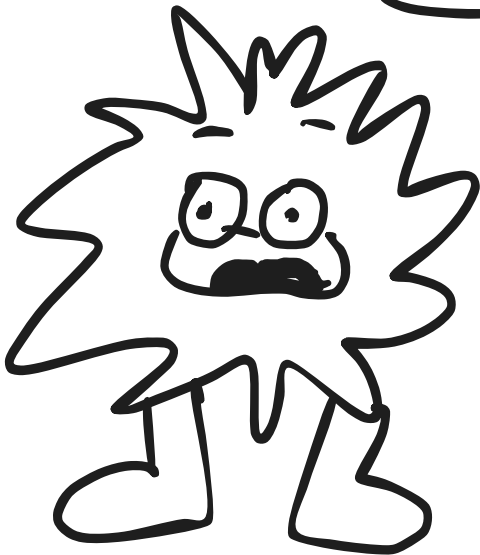
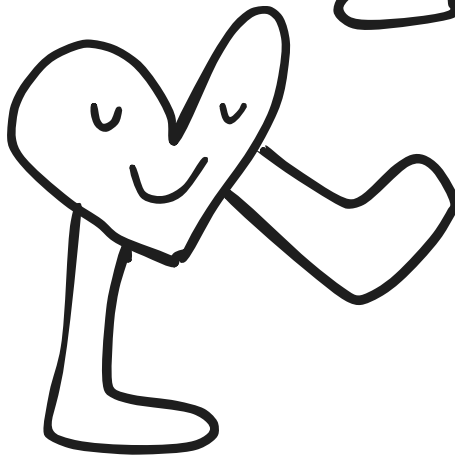
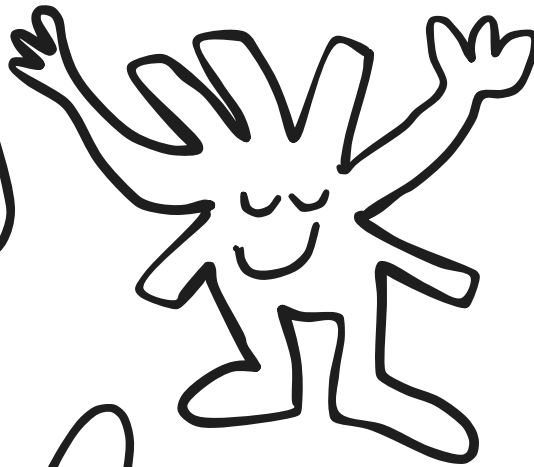
- erkenning
- veiligheid
- zachtheid
- ruimte
- de tijd
- lieve woorden

Eigenlijk als een soort kind dat overweldigd is door de wereld en jou nodig heeft (JIJ als volwassene).

Laten we, als je wat langer in het hotel bent, daarmee oefenen. Maar first things first: eerst maar eens opmerken. Daar kun je dit boek heel goed voor gebruiken!



ALLEMAAL SOORTEN GEVOELENS (DELEN):



EXPERIMENT 1

Experiment 1:

Welk deel (welk gevoel of welke overtuigingen) komt er naarboven wanneer je stopt met drinken?

Teken:

- waar voel je het in je lijf?
- welke gedachtes horen erbij?
- welke kleur heeft het?
- welke vorm heeft het?

Teken wat je van dit deel kunt opmerken. Denk: simpel! Al geef je het alleen een kleur, het hoeft geen nieuw museumstuk te zijn, het is van jou alleen.

