



Begin Within



3 praktische oefeningen *voor meer rust en verbinding*



Een gratis werkboek voor mentaal welzijn.
Om te pauzeren, te landen en stil te staan
bij de waardevolle dingen om je heen.



Pauzeer. Merk op. Kies verbinding.





Begin Within

Zo gebruik je dit werkboek

Drie eenvoudige oefeningen. Drie verschillende momenten.

Dit werkboek bevat drie losse oefeningen. Elke oefening heeft een eigen doel. Kies de oefening die past bij het moment.



Niet nu, wel straks

Voor als de spanning tijdens een gesprek oploopt en doorgaan niet meer helpt.



De landingscheck

Voor jullie tijd samen, zodat vermoeidheid, stress of onuitgesproken verwachtingen niet ongemerkt de overhand krijgen.



De complimentenpot

Om door de dag heen kleine momenten van vriendelijkheid, waardering en betekenis op te merken.

Belangrijk

Deze oefeningen bieden praktische ondersteuning. Ze vervangen geen medische, psychologische of psychiatrische behandeling. Bij geweld, bedreiging, intimidatie of onveiligheid staat veiligheid voorop en is aanvullende professionele hulp nodig.

Begin met de oefening die je vandaag het meest helpt.



Niet nu, wel straks

Een praktische oefening voor momenten waarop de spanning oploopt.

Doel: Voorkomen dat een gesprek escaleert door je lichaamssignalen te herkennen, een codewoord te gebruiken en bewust ruimte te maken.

Wanneer kun je deze oefening gebruiken?

- Als je merkt dat je harder of sneller gaat praten
- Als je jezelf blijft herhalen
- Als luisteren moeilijker wordt
- Als je gelijk wilt krijgen of het meteen wilt oplossen
- Als boosheid, verdriet, angst of machteloosheid het gesprek overneemt

Stap 1. Herken je lichaamssignalen

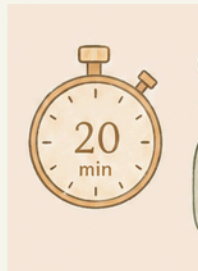
Spanning bouwt zich vaak al op voordat een gesprek ruzie wordt. Je lichaam geeft meestal signalen voordat je hoofd ze doorheeft.

- Sneller ademen
- Druk op je borst
- Warmte in je gezicht
- Spanning in je kaken of schouders
- Onrust in je handen of benen
- Harder of sneller praten
- Moeilijker kunnen luisteren

Mijn lichaamssignalen zijn:

Mijn spanning op een schaal van nul tot tien:

Nul is rustig. Tien is maximale stress. Spreek vooraf af bij welk cijfer je het gesprek wilt pauzeren.





*Een pauze is geen afwijzing.
Je kiest er alleen voor om niet door te gaan terwijl de spanning nog hoog is.*

Stap 2. Kies samen een codewoord

Kies een codewoord op een rustig moment. Het betekent: we stoppen nu met praten en komen er later op terug. Het mag serieus, willekeurig of grappig zijn.

- Bij het codewoord stopt het gesprek
- Niemand blijft vragen stellen of loopt achter de ander aan
- Jullie sturen geen boze berichten
- De pauze is geen straf
- Jullie komen later op het onderwerp terug



Ons codewoord is:

Stap 3. Neem pauze en zet een timer

Zet een timer op ongeveer twintig minuten. Speel de ruzie niet opnieuw af en bedenk niet hoe je gelijk kunt krijgen. Geef jezelf eerst de kans om tot rust te komen.

- Maak een rustige wandeling
- Ga ergens rustig zitten
- Vertraag je ademhaling
- Neem een douche
- Drink water
- Ontspan je schouders en kaken
- Schrijf op wat je voelt



Tijdens de pauze

Probeer niet in je hoofd verder te ruziën, bewijs te verzamelen of berichten te sturen. De pauze geeft ruimte tussen wat je voelt en hoe je reageert.

Stap 4. Bepaal wat nu goed voelt

Voel opnieuw hoe het met je gaat als de timer afgaat. Klaar om te praten? Begin rustig. Zo niet, neem meer tijd of spreek een ander moment af. Niet nu betekent niet nooit.

☐ Nu praten ☐ Later praten

Wat kies ik nu?





De landingscheck

Even bij jezelf en elkaar stilstaan voordat jullie samen tijd doorbrengen.

Doel: Voorkomen dat irritatie de boventoon voert zodra jullie eindelijk tijd voor elkaar hebben.

Wanneer gebruik je de landingscheck?

- Voor een avond samen
- Voor een vrij weekend samen
- Na een drukke werkdag
- Voor een etentje
- Tijdens een vakantie
- Als kleine dingen groot beginnen te voelen

Duur: ongeveer vijf minuten.



1. Wat neem ik nog mee uit mijn dag of week?

Vertel wat nog ruimte inneemt in je hoofd of spanning geeft in je lijf.

- "Ik merk dat ik nog gespannen ben door mijn werk."
- "Ik ben moe en snel overprikkeld."
- "Ik voel me teleurgesteld, omdat we vandaag weinig contact hadden."
- "Mijn hoofd zit nog vol met alles wat ik moest regelen."

Wat neem jij nog mee?





De landingscheck

Begin rustig.

2. Waar heb ik nu behoefte aan?

Zeg het hardop, zodat de ander het niet hoeft te raden.

- "Ik heb eerst even rust nodig."
- "Ik heb behoefte aan een knuffel."
- "Ik wil graag even samen zitten zonder telefoons."
- "Ik wil graag weten wat het plan is voor vanavond."

Waar heb jij nu behoefte aan?

3. Wat helpt mij om fijn met jou te zijn?

Houd het eenvoudig en praktisch.

- "Als ik eerst twintig minuten kan landen, ben ik er daarna meer bij."
- "Als je vraagt hoe mijn dag was, voel ik me meer gezien."
- "Als we niet meteen praktische zaken bespreken, blijf ik rustiger."
- "Als we uitspreken wat we van de avond verwachten, raak ik minder snel geïrriteerd."

Wat zou jou helpen?





Begin Within



De landingscheck

Een vriendelijke herinnering voordat je begint.

Belangrijke afspraak

De landingscheck is geen moment om elkaar te corrigeren. Dus niet: "Ja, maar jij doet altijd dat." Wel: "Dit merk ik bij mezelf." Het doel is niet om te winnen, uitleg te geven of de ander te overtuigen. Het doel is even bij jezelf en elkaar stil te staan.

Zinnen die kunnen helpen

- "Ik voel dat ik er nog niet helemaal bij ben."
- "Ik wil mijn irritatie niet op jou afreageren, dus zeg ik het liever nu."
- "Ik heb zin om samen te zijn, maar moet eerst even landen."
- "Ik merk dat ik verwachtingen had die ik niet heb uitgesproken."
- "Ik ben niet boos op jou. Mijn hoofd zit gewoon vol."
- "Kunnen we opnieuw beginnen?"



Je kunt zin hebben in tijd samen en toch rust nodig hebben.

Even inchecken helpt je om elkaar beter te begrijpen.





De complimentenpot

Voor wie kleine momenten liever verzamelt dan er uitgebreid over schrijft.

Doel: Meer oog krijgen voor kleine momenten van vriendelijkheid, aandacht, waardering en betekenis die je anders makkelijk mist.

Wat heb je nodig?

- Een pot, doosje of klein bakje
- Kleine briefjes
- Een pen
- Eventueel materiaal om je pot of doosje te versieren

Maak er je eigen schatkistje van. Versier het zoals jij wilt of laat het gewoon zoals het is. Het gaat erom dat je het graag wilt gebruiken.



Stap 1. Merk kleine dingen op in je dag

Wacht niet op een groot compliment. Let op kleine gebaren, woorden die je hoort, momenten waarop je je gewaardeerd voelt of iets wat fijn of betekenisvol is.

- Iemand glimlacht naar je
- Iemand zet ongevraagd koffie voor je
- Je krijgt een lief berichtje
- Iemand houdt de deur voor je open
- Je merkt dat iemand echt naar je luistert
- Iets waar je op hoopte, lukt
- Een gedachte of gevoel van jou blijkt te kloppen
- Je merkt dat je iets beter aanpakt dan vroeger

Wat kan er vandaag in mijn pot?





De complimentenpot

Merk het op. Schrijf het op. Bewaar het.

Stap 2. Schrijf het op

Schrijf in een paar woorden op wat er gebeurde. Het hoeft niet mooi te klinken of een dagboekverhaal te worden. Eén zin is genoeg.

- "Iemand zette vandaag spontaan koffie voor me."
- "Iemand glimlachte naar me toen ik het niet verwachtte."
- "Ik kreeg een berichtje waardoor ik me gezien voelde."
- "Ik bleef rustig in een situatie die me normaal zou raken."

Stap 3. Stop het briefje in de pot of doosje

Door het moment op te schrijven en te bewaren, sta je er echt bij stil. Zo gaat het niet zomaar aan je voorbij.

Stap 4. Sta aan het einde van de dag even stil

Kijk aan het einde van de dag kort naar wat je hebt toegevoegd. Je hoeft niet elk briefje opnieuw te lezen. Het gaat erom dat je de goede en waardevolle dingen om je heen meer opmerkt.

Je hoeft niets te presteren

De pot hoeft niet elke dag voller te worden. Soms schrijf je meerdere briefjes, soms geen. Je hoeft geen positiviteit af te dwingen. Je oefent om waardevolle momenten niet automatisch voorbij te laten gaan.

Wanneer kun je de pot openen?

- Na een moeilijke week
- Als je veel aan jezelf twijfelt
- Als alles een tijdje negatief voelt
- Op je verjaardag
- Aan het einde van een maand of jaar
- Als je herinnerd wilt worden aan het goede dat er nog is

Niet elk waardevol moment voelt groot. Kleine dingen tellen ook.



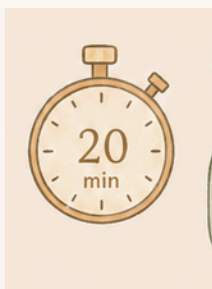


Begin Within

Kies wat past bij het moment

Elke oefening heeft een eigen doel.

Niet nu, wel straks



Voor als de spanning al oploopt en doorpraten niet meer helpt.

Focus:

Pauzeer voordat het escaleert.

De landingscheck



Voor jullie tijd samen, om eerst even bij jezelf en elkaar stil te staan.

Focus:

Check in voordat irritatie de overhand krijgt.

De complimentenpot



Om dagelijks kleine momenten van waardering en betekenis op te merken.

Focus:

Zie wat er nog fijn, goed en belangrijk is.



Begin Within

Je hoeft niet alles alleen op te lossen. Door bewuster stil te staan bij jezelf, merk je eerder wat er speelt en kun je kiezen wat je daarna wilt doen.