

# Onderzoek je programmering, en wat je daarin anders zou willen doen

## Oefening 1/2: Wat heb je van huis uit meegekregen?

Bedenk waar je jezelf in herkent:

- Doe je spannende, belangrijke dingen niet, omdat je van huis uit hebt geleerd dat je maar beter niet te veel risico's moet nemen in het leven?
- Merk je dat je snel boos, verdrietig of emotioneel bent, en dat je dat een beetje van je vader of moeder hebt overgenomen?
- Ben je streng voor jezelf? En zo ja: heb je dat van huis uit meegekregen? Of vind je het gewoon superleuk om streng voor jezelf te zijn?
- Vaak leren we van huis uit dat anderen (partner, kinderen) belangrijker zijn dan wijzelf, waardoor we onszelf in de praktijk nogal eens wegcijferen. Is dat herkenbaar voor je?
- Heb je een baan die je eigenlijk zelf helemaal niet zo leuk vindt, maar waar je door het verleden een beetje bent ingerold?
- Rook je, drink je en/of gebruik je drugs, of worstel je met eten of met je gewicht? En zo ja: is dat mede beïnvloed door het gedrag van je ouders en je omgeving? Misschien rookten je ouders bijvoorbeeld. Dat is natuurlijk geen excuus, maar wel een verklaring waarom je ooit ben begonnen met roken.
- Heb je een negatief zelfbeeld overgehouden aan dingen die in het verleden zijn gebeurd?
- Vind je het moeilijk om je kwetsbaar op te stellen, of om voor jezelf op te komen? En zo ja, heeft je verleden daaraan bijgedragen?

Herken je iets in deze voorbeelden? Misschien gaat er ergens in je hoofd een lampje branden, waardoor je wat beter begrijpt waarom je doet wat je doet op basis van je programmering. Zie je de invloed die je geschiedenis heeft op hoe je je in het heden gedraagt?

Laat dit voor nu gewoon even door je hoofd heen gaan, en neem de tijd om je bewust te worden van de dingen die je van huis uit hebt meegekregen. Misschien ontdek je dat je door je programmering (bijvoorbeeld) een echte pleaser bent geworden, of dat je snel de neiging hebt om spannende situaties uit de weg te gaan.

Dit is een heel belangrijke, eerste stap. Vervolgens kun je je afvragen wat je met deze kennis wilt doen. Vind je het, als je heel eerlijk bent, wel best zo? Of voel je

dat je stiekem verlangt naar meer? Met welke dingen zou je daadwerkelijk aan de slag willen gaan?

Oefening 2/2: Wat wil je veranderen?

Bedenk in alle rust of je jezelf herkent in een van de volgende voorbeelden. Onderzoek vervolgens of dit iets is wat echt bij je past, of dat het vooral ongevraagde bagage uit het verleden is. Zo word je je bewust van de dingen die je eigenlijk graag zou willen veranderen. Dat helpt je te zien waar de mogelijkheden voor positieve veranderingen in je leven liggen.

<b>Dingen uit je leergeschiedenis die nog steeds bepalen wie je bent en wat je doet</b>	<b>Herkenbaar? Wil je hier iets aan veranderen? Ja / Nee</b>
<p>Ik heb geleerd dat ik voor van alles en nog wat bang moet zijn.</p> <p>Ik ben vroeger gepest en daardoor nog steeds onzeker.</p> <p>Ik heb een laag zelfbeeld overgehouden aan mijn opvoeding.</p> <p>Ik merk dat ik snel boos of opvliegend ben.</p> <p>Ik hanteer veel strenge regels die er van jongs af aan in geramd zijn.</p> <p>Ik voel me snel depressief of verdrietig door dingen uit mijn verleden.</p> <p>Ik rook, drink en/of gebruik drugs.</p> <p>Ik vermijd confrontaties en uitdagingen.</p> <p>Ik ben een echte pleaser.</p> <p>Ik heb geleerd dat ik bij alles wat ik doe maximaal moet presteren.</p> <p>Ik vind het moeilijk om me kwetsbaar op te stellen.</p> <p>Ik ben echt een controlfreak.</p>	

Ik heb last van labels (ADHD, borderline, autisme, enzovoort) die vroeger op me zijn geplakt.

Ik voel me heel snel schuldig.

Ik functioneer onder mijn niveau, omdat ik geleerd heb dat ik dingen tóch niet kan.

Ik doe dingen niet, die ik eigenlijk heel graag wel zou willen doen.

Ik voel me beschadigd door wat ik in het verleden allemaal heb meegemaakt.

Ik worstel met eten en/of mijn gewicht.

Ik heb geleerd dat ik dom/lelijk/dik of niet goed genoeg ben.

Ik heb nog steeds last van mijn strenggelovige opvoeding.

Ik ben door het verleden niet goed in staat om echte, diepe, liefdevolle relaties aan te gaan.

Ik vind geven heel makkelijk, maar nemen heel moeilijk.

Als ik kijk naar hoe ik met mijn eigen kinderen omga, zie ik daarin negatieve dingen terug van vroeger, van hoe mijn ouders met mij omgingen.

Ik heb van huis uit geleerd dat ik niks kan en dat ik niks waard ben.

Ik loop nog steeds rond met veel onverwerkt verdriet en/of opgekropte boosheid uit het verleden.

Ik stel grote beslissingen vaak uit, omdat ik bang ben voor de gevolgen.

Ik voel me altijd klein en minderwaardig ten opzichte van anderen.

Mensen hebben echt geen idee van wat er werkelijk in me omgaat.

Anders, namelijk: