

Typeer je verstand

Om je verstand vervolgens beter te leren kennen, is de vraag of je wilt nadenken over hoe jij je verstand zou beschrijven. Heb je een vriendelijk verstand, of is het juist onaardig? Is het een perfectionist, of juist een opgevoerde hippie? Omcirkel de eigenschappen die je herkent in jouw verstand (meerdere antwoorden mogelijk, ook tegenstrijdige antwoorden, als je verstand bijvoorbeeld aardig is én soms ook onaardig):

Perfectionistisch	Aardig	Streng	Lief
Kleinerend	Hard	Zachtaardig	Oordelend
Behulpzaam	Negatief	Onaardig	Belierend
Bazig	Onbevangen	Kwaadaardig	Positief
Belemmerend	Boos	Piekeraar	Doemdenker
Liefkozend	Blij	Vrije denker	Overheersend
Anders, namelijk			
Wat ik ook doe, het is nooit goed genoeg		Haalt regelmatig oude koeien uit de sloot	
Mijn verstand geeft mij regelmatig complimenten		Mijn verstand oordeelt regelmatig negatief over mij	
Mijn verstand vindt meestal alles best		Mijn verstand vindt dat alles volgens de regels moet gaan	
Ik ben volgens mijn verstand nooit goed genoeg t.o.v. anderen		Mijn verstand is m'n allerbeste vriend	

Anders, namelijk

.....

.....

.....

.....

Als je zo naar de omcirkelde eigenschappen kijkt, wat valt je dan op? Wat doet het met je om je verstand zo duidelijk in kaart te brengen?

.....

.....

.....

.....

Wat vind je nu van de relatie met je verstand?

.....

.....

.....

.....

Als je weet hoe je verstand zich naar jou toe gedraagt, dan wordt het steeds makkelijker om het op tijd te tackelen, als het je weer eens flink in de weg zit. Kijk of je de komende tijd kunt oefenen met dit idee, waarbij je je verstand hardop benoemt als het weer eens de boel overneemt.