EPONAQUEST HANDOUT

Valse Zelf / Authentieke Zelf - Oefening 1
Stemmen van het Valse Zelf

© Oefening ontwikkeld door Carol Roush, 2005

Voorbeelden van Valse Zelf-Stemmen:

Het VZ gebruikt vaak de woorden ZOU EIGENLIJK, NOOIT, ALTIJD

1. "Ik zal nooit slim genoeg zijn om…."
2. "Ik moet altijd harder werken dan…"
3. "Nette meisjes doen niet aan paardrijden"
4. "Ik zou eigenlijk meer aan sport moeten doen…"
5.
6.

Voorbeelden van gedragingen die hierbij kunnen horen:

1. Conversaties domineren om te voorkomen dat je iets nieuws hoort of leert.
2 Te weinig rust nemen
3. Schaamte voelen over je hobby en er niet van kunnen genieten
4. Routinematig Netflix bingen of snacks eten, en je dan heel schuldig voelen
5.
6.

Voorbeelden van Authentieke Zelf Stemmen:

1. "Ik heb dat niet eerder geprobeerd, maar het ziet er interessant uit."
2. "Ik heb hier een heel sterke mening over, maar het is mogelijk dat anderen het anders zien"
3. "Ik weet het antwoord niet. Ik vraag me af waar ik dat kan vinden."
4.
5.

Voorbeelden van Authentieke Zelf Gedragingen:

1. Een nieuwe activiteit uitproberen en daarin binnen je grenzen blijven
2. Met volle aandacht luisteren naar een ander en accepteren dat er verschillende standpunten zijn.
3. Je opstellen als een beginner wanneer je iets nieuws hoort en Googlen hoe dit in elkaar zit
4.
5.