



**Oefening:** Hoe streng ben jij?

*Doel: oefenen met het formuleren van regels en helder krijgen hoe streng je deze regels hanteert.*

Wat zijn de manieren waarop je jezelf, je omgeving, je gedachten en je gevoelens probeert te controleren? Voorbeelden die je misschien kunnen helpen. zijn: ik moet niet zeuren, mensen moeten hun afspraken nakomen, ik moet spontaan doen tegen iedereen, ik mag niet laten zien dat ik bang ben, het huis moet schoon zijn, ik moet altijd een flesje water bij me hebben, enzovoort. Wat zijn jouw regels?

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe streng zijn deze regels (op een schaal van 1 tot 10)?

---

---

---

---

De functie van al die regels is controle/voorspelbaarheid. Je wilt in feite jezelf en je omgeving veilig maken door duidelijke regels te stellen. Alleen houdt je omgeving zich vaak niet aan deze regels en ben je zelf ook niet altijd in staat deze na te leven. Want soms ben je gewoon niet spontaan en soms komen er mensen te laat. Iedere keer als een regel wordt overtreden, voel je je rot. Het verstand houdt je in een wurggreep door jou en je omgeving steeds weer onmogelijke eisen op te leggen. Regels steken elkaar bovendien aan. Hoe vaker je bepaalde regels hanteert, hoe meer het er worden en hoe strenger ze worden. Herken je dit in je eigen leven?