

Schrijf – en Reflectie oefening

Bron: ACT-oefening Gijs Jansen

Oefening: Ik ben ...

Doel: ervaren hoe makkelijk je je identificeert met je zelfbeeld/ego

Probeer jezelf te beschrijven, door de 'ik-ben's' aan te vullen. Er zijn geen goede of foute antwoorden, je hoeft ze verder met niemand te delen. Vul het eerste in wat in je opkomt. Beschrijf zowel een aantal positieve als negatieve dingen van jezelf.

1. Ik ben

2. Ik ben

3. Ik ben

4. Ik ben

5. Ik ben

6. Ik ben

7. Ik ben

8. Ik ben

Streep vervolgens één voor één je beschrijvingen weg, tot je alles hebt doorgestreept. Wat blijft er over? Simpelweg: ik ben. Je bent dus niet de woorden waarmee je jezelf beschrijft. Je bent vooral wat je in de praktijk doet. Je zult waarschijnlijk hebben gemerkt dat het wegstrepen van de positieve dingen moeilijker ging dan het wegstrepen van de negatieve dingen. Dit komt omdat we gehecht zijn aan de positieve taal waarmee we onszelf beschrijven. Toch zijn ook positieve beschrijvingen enkel woorden. Het gaat erom wat je daadwerkelijk doet om je identiteit kleur te geven.