



De Boom

Snap je zelf, doe anders en word blij!



Wie anderen kent, is wijs;
wie zichzelf kent, is verlicht.
Wie anderen overwint, is sterk;
wie zichzelf overwint, is machtig.
Wie tevredenheid kent, is rijk.
Wie energiek eigen koers houdt,
 bezit wilskracht.
Wie niet wijkt van zijn bestemde plaats,
 zal lang duren.
Wie sterft, maar niet vergaat,
 heeft een lang leven.

- Lao Tse

De Boom

Snap je zelf, doe anders en word blij!

Inhoudsopgave

Inleiding.....	5
De Boom lijkt op jou!	6
Snap jezelf, doe anders en word blij!	6
Onweer... en ik leer!	8
De Boom	9
De Boom: Snap jezelf	10
Acht elementen.....	10
De Boom- Schematisch	11
1. Wind... Wat is de situatie?	12
2. Takken... Wat doe jij?	13
3. Vruchten... Wat levert het je op?	14
4. Zon... Welke behoefte vervul je?	15
<i>Behoeften</i>	15
5. Hart... Wat voel je?	17
<i>Gevoelens</i>	18
6. Wolken... Wat denk je?	20
7. Wortels... Welke rollen neem je in?	21
8. Vrije vogels... Wie bewonder jij?.....	23
De Boom: Snap Jezelf... voorbeelden.....	24
De boom is vol... en nu?.....	26
De Boom: Doe anders!	27
1. Wind... Wat is de situatie?	27
2. Takken... Wat ga je doen?.....	28
3. Vruchten... Wat gaat het je opleveren?.....	29
4. Zon... Welke behoeften ga je vervullen?.....	30
5. Hart... Wat ga je voelen?	32
6. Wolken... Wat helpt je om te denken?	34
<i>Gedachten</i>	34
<i>Opvattingen</i>	35
7. Wortels... Welke rollen heb je nog meer in je?	37
8. Vrije Vogel... Wie bewonder je nu?	38
De Boom: Doe Anders... <i>de voorbeelden</i>	39
Invullen... ..	41
Snap jezelf	41
Doe anders	42
Word blij!.....	43
Wat kan je helpen?.....	43
Waar kun je de mist in gaan?.....	44
Nawoord	45

Inleiding

Misschien heb je dit boek in handen om iets te begrijpen over jezelf. Het kan zijn dat je iets wil veranderen. Iets op je werk of in je privé-leven waar je niet tevreden over bent. Een situatie waar je vaker mee te maken hebt gehad en die je niet het gewenste resultaat oplevert. Een situatie of handeling waarvan je achteraf denkt: 'O, nee, ik doe het weer,' 'Waarom doe ik dat toch,' of 'Ik wil het niet meer zo.'

Het is helemaal niet erg dat je je valkuilen hebt, het hoort bij het mens-zijn. Ik vind het van lef getuigen dat je er van wil leren en er werk van wil maken. Daar is dit doeboek juist voor bedoeld.

Je kunt De Boom ook gebruiken om uit nieuwsgierigheid iets te leren over jezelf, zonder dat je je ergens niet fijn over voelt. Gewoon omdat je jezelf wil ontwikkelen.

Natuurlijk is De Boom een metafoor en kun je genoeg redenen bedenken waarom deze metafoor niet klopt. Als je er open voor staat en meegaat in deze redenering zul je zien dat je gaat leren jezelf te coachen. Het zal de eerste keer misschien niet eenvoudig zijn, dat geeft niets. Neem je tijd en wees eerlijk en mild. Denk eraan, een reis van duizend mijl begint met één stap. En met De Boom in handen heb je de eerste stap gezet, je reis is begonnen. En wie weet blijkt de reis een stuk korter te zijn dan duizend mijl.

Hoe dan ook, je bent wie je bent en dat is goed. Je kunt simpelweg anders dóen! De Boom zal je begeleiden in je groei.

Veel plezier!

Juul Martin

De Boom lijkt op jou!

Een boom heeft, net als jij, een aantal elementen in zich die er voor zorgen dat hij op een bepaalde manier groeit en in zijn omgeving staat. In deze metafoor, dit boek, gaat het om acht elementen:

Een boom staat continu in de *wind*, net zoals jij continu in een bepaalde omgeving bent waar je geen invloed op hebt. Een boom reageert op de wind door zijn *takken* te laten meewaaien. Jij reageert op wat er om je heen gebeurt door iets te doen. Deze boom draagt *vruchten*, net als jij de vruchten plukt van wat je doet: het resultaat van je reactie, de manier waarop de situatie afloopt. Dat levert je iets op, of je voorkomt er iets mee.

Je krijgt iets wat je nodig hebt of gewend bent te krijgen door zo te doen. Een boom heeft de *zon* nodig, daar groeien zijn takken naar toe. Ook jij hebt behoeften, dingen nodig waar je naar handelt. In het *hart* van de boom stromen de sappen, zoals er bij jou gevoelens zijn die gaan 'stromen' als je een behoefte wel of niet vervult. Soms zijn er *wolken* voor de zon, net zoals er bij jou soms gedachten zijn die het zicht minder helder maken.

Een boom heeft *wortels*, waar hij zijn stevigheid aan ontleent. Ook jij hebt je wortels, de rollen die je inneemt en hebt ingenomen. Dat geeft jou stevigheid. Om de boom heen vliegen *vogels*, zij zijn vrij om te gaan waar ze willen. Jij hebt ook mensen die je bewondert om hoe ze vrij kunnen omgaan met de situatie waarin jij je niet vrij voelt. Deze acht elementen vormen samen 'De Boom.'

Het is niet één element dat maakt zoals je doet, het geheel maakt dat de situatie zich voordoet zoals die zich voordoet en zich in stand houdt.

Snap jezelf, doe anders en word blij!

De boek is een tool die uit drie delen bestaat. Twee delen zijn bomen die je invult en een deel bestaat uit tips, acties en oefeningen.

De Boom: Snap je zelf

Aan de hand van een hoofdvraag en een reeks van extra vragen bij ieder element, waarop jij het antwoord ongetwijfeld weet, vul je een eerste keer De Boom in. Snap je zelf!

Je krijgt zo helder wat de samenhang is tussen wat je doet en wat je nodig hebt hoe het kan dat het blijft gebeuren. Inzicht geeft rust.

De Boom: Doe anders

Vervolgens vul je een wensboom in die je laat inzien dát je het in je hebt om het gewenste resultaat wél te bereiken op een voor jou effectieve manier. Je ontdekt nieuwe of andere behoeften en hoe je blij kan worden door ze te vervullen. Want wat je echt wil, is al een deel van jou.

Word blij

Ten slotte krijg je aanknopingspunten en oefeningen die je helpen om de wensboom in de praktijk te realiseren.

Uitleg en instructies staat in normale tekst. Acties die helpen om De Boom in te vullen heb ik [zo opgeschreven](#).

Schrijven

Bij deze nodig ik je uit om er iets te schrijven bij te nemen, een pen en een schrift of iets dergelijks. Daarin schrijf je per element en bijbehorende reeks vragen de antwoorden op die bij je opkomen. Schrijf alles wat in je opkomt op, ga niet filteren!

Per element kies je vervolgens uit je eigen antwoorden de voor jou belangrijkste woorden of zinnen. De woorden die voor jou het beste antwoord zijn op de hoofdvraag. De woorden die het meest kloppen voor jouw gevoel. Die woorden vul je in 'De Boom' in. Vervolgens ga je door met het

volgende element, tot je klaar bent. Dat doe je één keer voor *Snap je zelf* en een keer voor *Doe Anders*. Bomen om in te vullen vind je op bladzijden 41 en 42.

Voorbeelden

Om je te helpen heb ik twee voorbeelden van 'Bomen' toegevoegd: Situaties van mensen die iets anders willen doen en de acht elementen die daar een rol in spelen. Bij iedere stap die je gaat invullen staan de antwoorden die zij hebben gegeven. De volledig ingevulde bomen staan na de laatste stap. Het eerste voorbeeld gaat over Henk die afgesnauwd wordt door zijn manager als hij zijn werk niet op tijd af heeft. Het tweede voorbeeld betreft een auteur die een idee heeft om een boek te schrijven en het niet doet. Lees gerust eerst een van deze 'Bomen' om helder te krijgen wat je te doen staat. Kijk maar.

Onweer... en ik leer!



Nu heb je het alweer gedaan en je bent er helemaal niet blij mee. Wat je gedaan hebt? Dat weet jij alleen. Neem deze situatie als uitgangspunt om jezelf te snappen en je te ontwikkelen.

Je kunt ook starten omdat je iets wil snappen zonder dat je je ergens slecht over voelt. Dat kan ook!

Bron om te leren

Laat de negatieve emotie, het rotgevoel of hoe je het ook noemen wil, je motivatie of je bron zijn om te leren over jezelf en je te ontwikkelen. Het gaat gewoon om anders *doen*, niet om anders *zijn*. Onthoud dat! Je bent niet slecht of stom of dom of wat dan ook, je hebt iets gedaan dat je liever anders doet. C'est tout!

Zeg nu eens een paar keer hardop hoe jij je voelt over die situatie en dat je er genoeg van hebt. Hou het gevoel bij je zelf. Heb het niet over anderen. Gooi het er lekker uit.... Uiten heet niet voor niets uiten. Er gaat iets út!

'Ik voel me'

'Ik heb er genoeg van!'

'De volgende keer wil ik het echt anders doen!'

'...'

Als je gevoel gezakt is, geef er dan geen aandacht meer aan. Het heeft geen zin je er op te focussen. De ruimte die je krijgt gaat je helpen te snappen hoe het kan dat je doet zoals je doet. Dat doe je met 'De Boom: snap je zelf'.

Als je merkt dat dit gevoel terug keert als je de boom doorloopt, uit je dan weer en maak ruimte om de boom te doorlopen. Begin dan eventueel opnieuw.

Jezelf snappen zonder 'onweer'

Misschien wil je jezelf wel snappen zonder dat je je ergens slecht over voelt. Dat kan natuurlijk ook! Je kunt op onderzoek gaan naar waar je nu staat en wat voor jou waardevol en zinvol is. En wat je nog meer kan doen dan je al doet. Je kan dan ook beginnen bij De Boom: doe anders op pagina 27. Kijk maar.

De Boom

Dit is de Boom. Herken je de acht elementen uit de metafoor?
Wind, Takken, Vruchten, Zon, Hart, Wolken, Wortels & Vogels.



De Boom: Snap jezelf

De eerste Boom die je gaat invullen, is de boom over jou, nu: *Snap jezelf*. Deze boom gaat je inzicht geven in hoe het komt dat je doet zoals je doet.

Neem als startpunt een situatie die je pas hebt meegemaakt. Een situatie die je graag wil leren begrijpen of waar je anders mee om wil gaan. Stel je die situatie voor. Het kan helpen als je je ogen sluit of in de diepte kijkt, dan zijn je ogen ontspannen en wordt je geest rustig.

Het kan iets zijn dat vaak voorkomt of gewoon een keertje en niet fijn was. Of je kiest een situatie die je wil snappen uit nieuwsgierigheid en een wil om te ontdekken en leren. Met de Boom krijg je inzicht in jezelf in die situatie.

Inzicht helpt je om jezelf niet te veroordelen en stom te vinden, inzicht helpt je om niet de wereld de schuld te geven, inzicht helpt je om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor wat je doet. Daar is De Boom voor.

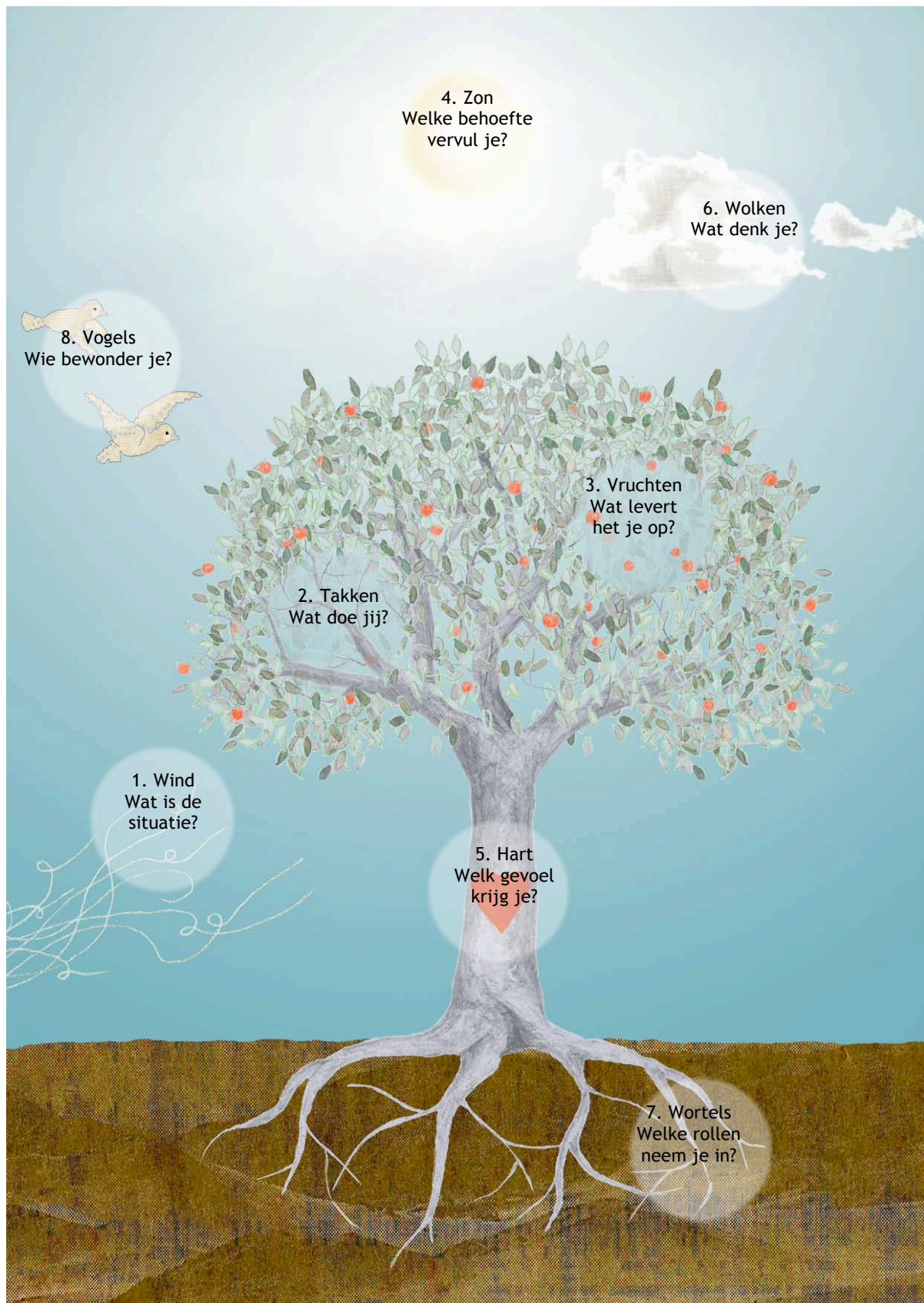
Acht elementen

Nu volgen de acht stappen van De Boom, verwoord in acht hoofdvragen met ieder een reeks van helpende vragen. Ik heb ze voor het gemak genummerd en ik ga je uitnodigen ze in die volgorde in te vullen. Je mag het ook helemaal anders doen, bijvoorbeeld in delen. Het is nu jouw boom!

Wellicht kun je de boom in de genummerde volgorde invullen. Het geeft niet als je bij een stap niet meteen een helder antwoord kan geven. Ga op je gemak verder. Misschien kun je een stap die je hebt overgeslagen later nog invullen. Er is geen goed of fout, zoals jij het bedenkt is voor jou de waarheid. De antwoorden heb je al in je, je krijgt hier de vragen om ze te formuleren en met elkaar in verband te brengen. Op de volgende pagina staat de metafoor van de boom met de elementen er schematisch in afgebeeld.

Als het je helpt en je het prettig vindt, dan kun je iemand die je regelmatig ziet -een vriend of vriendin, een collega, iemand bij wie deze situatie zich niet voordoet- vragen om met je mee te denken als klankbord.

De Boom- Schematisch



1. Wind... Wat is de situatie?



Wind staat voor wat er is in de omgeving. Je hebt geen invloed op wat er wel of niet is in een situatie waarin je beland, net zoals De Boom geen invloed heeft op de wind.

Neem de situatie die je je net hebt voorgesteld weer voor ogen. Heb je het helder? Zie je het voor je?

Probeer nu helder te krijgen wat er in de omgeving gebeurt, wat je **ziet** en **hoort** dat jouw handeling uitlokt. Of, anders gezegd: Wat is de prikkel in de omgeving die er voor zorgt dat je datgene gaat doen waar je niet tevreden over bent? Wat gebeurt er vóór jij datgene doet wat je anders wil doen?

Deze vragen kunnen je erbij helpen:

- Wie is er aanwezig?
- Wat is de relatie van de ander(en) tot jou?
- Waar ben je?
- Wat is je taak?
- Wat doen of zeggen de anderen?
- Wat is het idee dat je hebt om te gaan doen, maar niet doet?
- Welke prikkel of welke impuls krijg je, die je onderdrukt?

Beantwoord deze vragen voor zover ze van toepassing zijn en schrijf nu je antwoorden ongefilterd op in je schrijfboekje. Alles wat in je opkomt dus. Als je klaar bent en je hoofd is een beetje leeg, lees dan na wat je geschreven hebt en kies die woorden die voor cruciaal zijn voor het uitlokken van jouw handeling erna. Schrijf deze woorden in De Boom bij Wind.

Wind, wat is de situatie?

Henk en zijn manager

‘Mijn manager snauwt me af als ik iets niet op tijd af heb en beveelt me dan wat ik moet gaan doen.’

Een auteur heeft een idee

‘Ik heb een idee om een boek te schrijven, een idee hoe iemand zichzelf kan coachen door een doeboek in te vullen. Ik doe niets met het idee.’

2. Takken... Wat doe jij?



De takken waaien mee met de wind, ze reageren vanzelf door mee te bewegen. Hoe reageer jij -bijna als vanzelf- op de Wind?

Je hebt nu min of meer helder wat er om je heen gebeurt als jij datgene gaat doen wat je anders wil doen. De vraag is nu: Wat doe jij dan als je dat ziet en hoort?

Neem de situatie weer voor ogen, vanaf het moment van de prikkel. Omschrijf hoe jij reageert op wat er gebeurt in de situatie zoals jij die hebt beschreven. Wat doe je concreet? Deze vragen kunnen je helpen.

Denk aan:

- Wat zeg jij?
- Wat doe jij?
- Hoe vaak doe je het na elkaar?
- Wat doe je juist niet?

Omschrijf je handelingen op een actieve manier, in de ik-vorm. 'Ik sta op en loop weg,' of 'Ik schreeuw hard.' Probeer je handelingen zo concreet mogelijk te formuleren. Om het concreet te maken helpt het je misschien om voor ogen te houden dat iemand die leest wat je opschrijft het meteen na zou kunnen doen. Schrijf deze handelingen op en kies hier uit wat volgens jou datgene is dat het meest invloed heeft op hoe de situatie afloopt. Schrijf deze handeling(-en) op bij de Takken in De Boom.

Takken, wat doe je dan?

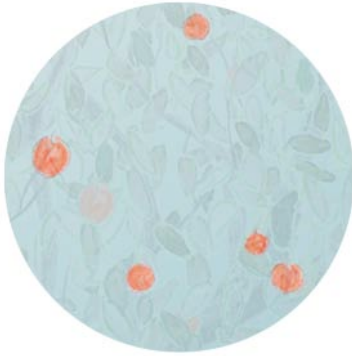
Henk en zijn manager

'Ik zeg niets en loop weg en doe wat hij zegt.'

Een auteur heeft een idee

'Ik vertel over het idee aan iedereen en doe er vervolgens niets mee.'

3. Vruchten... Wat levert het je op?



De vruchten staan voor het resultaat van wat je doet, voor wat je concreet 'krijgt' door de situatie zo op te lossen.

Het is op de een of andere manier niet voor niets dat je doet zoals je doet in deze situatie. Het gevolg van wat jij doet in reactie op wat je ziet en hoort levert je iets concreets of tastbaars op. Misschien is het zo dat je op de een of andere manier iets hebt aan het resultaat. Ook als het zo is dat je het niet prettig vindt en je het wil veranderen, je haalt er iets uit, want je blijft het doen.

Neem de situatie weer voor ogen en stel je voor hoe die afloopt.

Ik nodig je uit om te onderzoeken hoe jij jezelf beloont met het resultaat. Daarbij kunnen de volgende vragen je helpen:

- Hoe loopt de situatie af?
- Wat is het concrete resultaat van je handelingen?
- Wat 'krijg' je van de ander?
- Wat 'krijg' je van jezelf?
- Wat levert het je op om te doen wat je doet?

- Wat voorkom je ermee door zo te doen?
- Wat voorkom je ermee door wat je niet doet?

Schrijf je antwoorden op deze vragen weer in de ik-vorm op. Probeer je handelingen zo concreet mogelijk te formuleren. Om het concreet te maken helpt het je misschien om voor ogen te houden dat iemand die leest wat je opschrijft het meteen na zou kunnen doen. Filter niet, schrijf op wat in je opkomt.

Lees nu je antwoorden eens na en kijk of er iets uitspringt dat je als volgt zou kunnen formuleren:

*Het levert me ... op
Ik voorkom ermee dat...*

De belangrijkste woorden kun je bij de vruchten in de boom invullen.

Vruchten, wat levert het je op?

Henk en zijn manager

'Het levert me op dat er stilte is en ik aan de bak ga. Ik voorkom er ruzie mee.'

Een auteur heeft een idee

'Het levert me complimenten van anderen op, ze vinden het creatief en slim. Ik voorkom met niet schrijven dat ik hard aan het werk ga en fouten maak en ik kan zo blijven nadenken over het idee.'

4. Zon... Welke behoefte vervul je?



De Zon staat voor de behoefte die jij vervult met het resultaat van je handelingen. Een behoefte is iets dat je nodig hebt om te leven.

Je zou mensen kunnen beschouwen als wezens die groeien net als planten en dieren. Wezens die bepaalde zaken nodig hebben om te kunnen leven en groeien. Zo heeft een boom de behoefte aan zonlicht. Hij groeit er zelfs naar toe met zijn takken.

Het lijkt er op, dat er behoeften zijn die mensen tot juist die mooie wezens maken die we zijn. Het zijn er misschien meer dan bij bomen en ze zijn anders van aard.

Wellicht is het zo dat je door het concrete gevolg van de situatie, de vruchten, je een of meer behoeften vervult. Een behoefte die je heel erg nodig hebt of juist gewend bent om te vervullen.

Hier volgt een lijst met behoeften die mensen over het algemeen herkennen en in meer of mindere mate allemaal nodig hebben, kijk er eens naar.

Behoeften

Aanraking	Heelheid	Seksuele expressie
Acceptatie	Helderheid	Spelen
Authenticiteit	Humor	Tederheid
Autonomie	Inspiratie	Veiligheid
Betekenis	Integriteit	Verbinding
Bescherming	Leren/groeien	Vertrouwen
Beschutting	Licht, Lucht	Vervulling
Beschouwing	Mededogen	Vieren van het leven
Beweging	Nabijheid	Vieren van het verlies (rouwen)
Bijdragen	Ondersteuning	Voedsel
Creativiteit	Ordering	(innerlijke) Vrede
Delen	Plezier	Warmte
Eenheid	Respect	Water
Erkenning	Ruimte	Zekerheid
Geruststelling	Rust	Zelfexpressie
Harmonie	Schoonheid	Zorg

Wil je nu eens bij je vruchten kijken in de boom? Kun je nu een of meerdere behoeften kiezen die passen bij het concrete gevolg van de situatie? Laat je ogen rustig over de woorden glijden, zoek langzaam. Het woord dat blijft hangen, of groter lijkt te worden met deze vraag in gedachten, is mogelijk de behoefte die je vervult.

Kun je nu de volgende zinnen afmaken?

- *Datgene wat het me concreet oplevert vervult mijn behoefte aan...*
- *Datgene wat ik voorkom vervult mijn behoefte aan...*

De behoefte(-n) kun je opschrijven bij de zon in het plaatje.

Zon, welke behoefte vervul je?

Henk en zijn manager

‘Mijn behoefte aan rust wordt vervuld door de stilte, doordat ik snel aan het werk ga kan ik toch iets bijdragen en als er geen ruzie is wordt mijn behoefte aan veiligheid vervuld .’

Een auteur heeft een idee

‘Mijn behoefte aan erkenning wordt vervuld door de complimenten die ik krijg. Ik kan mijn behoefte aan creativiteit blijven vervullen door niet aan de slag te gaan en mijn behoefte aan zekerheid wordt vervuld doordat ik geen fouten maak.’

5. Hart... Wat voel je?



Het Hart staat voor het gevoel dat je krijgt als je een behoefte vervuld hebt.

Als je heel veel honger hebt en je iets te eten krijgt word je bijvoorbeeld blij. Als je geen honger hebt en iets te eten krijgt word je misschien niet blij, terwijl het eten hetzelfde is. Het vervullen van de behoefte, de behoefte aan voedsel in dit voorbeeld, levert je die blijdschap op.

De behoeften die je vervult in deze situatie levert je ook een bepaald gevoel op. Soms is het niet gemakkelijk om je gevoel onder woorden te brengen. Het komt voor dat mensen gedachten en gevoelens door elkaar halen. Dat is niet vreemd, want gedachten leveren gevoel op en andersom. Om je te helpen een onderscheid te maken staat hier een korte uitleg over gevoelens en gedachten.

Dat wat er bijvoorbeeld in je buik gebeurt, of dat waar je het warm of koud van krijgt, dat wat je ademhaling versnelt of vertraagt of waar je plotseling spanning van voelt in je spieren kan het gevolg zijn van een *gevoel* dat je hebt.

Gedachten zijn ideeën en opvattingen die je hebt, het klinkt als taal, je ‘hoort’ er als het ware tekst bij. Gedachten komen bij de volgende stap, de wolken, aan bod.

Op de volgende bladzijde staat een lijst met gevoelens die mensen over het algemeen herkennen. Wil je er eens naar kijken?

Gevoelens

Ademloos	Gespannen	Paniekerig
Angstig	Gevoelig	Perplex
Bang	Glorieus	Slaperig
Bedroefd	Jolig	Smartelijk
Bedrukt	Kalm	Somber
Behaaglijk	Koel	Sprankelend
Beverig	Koud	Stil
Bevreesd	Kwaad	Teder
Bevredigd	Levendig	Tevreden
Bezield	Machteloos	Treurig
Blij	Melancholiek	Triest
Boos	Miserabel	Trots
Bruisend	Moe	Uitgelaten
Chagrijnig	Moedeloos	Uitgeput
Dankbaar	Nieuwsgierig	Verbaasd
Dolblij	Nerveus	Verbijsterd
Doodsbang	Onbehaaglijk	Verbluft
Eenzaam	Ongeduldig	Verdrietig
Energiek	Opgelucht	Verrukt
Erkentelijk	Ongelukkig	Vurig
Extatisch	Ongemakkelijk	Vervuld
Futloos	Onrustig	Verward
Geamuseerd	Onstuimig	Verwonderd
Geagiteerd	Onthutst	Voldaan
Gefrustreerd	Ontroerd	Vredig
Geïrriteerd	Ontspannen	Vreugdevol
Gekwetst	Ontsteld	Warm
Gelukkig	Ontzet	Wanhopig
Gelukzalig	Onzeker	Weemoedig
Geprikkeld	Opgetogen	Zelfvoldaan
Geraakt	Opgewekt	Zacht
Geschokt	Overstuur	Zalig
Geschrokken	Overweldigd	Zenuwachtig

Deze gevoelens kunnen als prettig of onprettig ervaren worden. Ik maak er geen indeling van, omdat ze zijn wat zijn: gevoelens. Bovendien kan bijvoorbeeld 'gespannen zijn' soms prettig en soms onprettig zijn. Vergelijk een gevaarlijke situatie in de auto met kijken naar een thriller bijvoorbeeld.

Als je kijkt naar wat je bij de zon hebt ingevuld, kun je dan uit deze lijst de gevoelens kiezen die je er van krijgt?

Misschien helpt deze zin je de gevoelens aan de behoeften te koppelen:

- *Vervulling van (behoefte) maakt mij (gevoel).*

Het gevoel of de gevoelens die je aan de behoeften hebt gekoppeld kun je invullen bij het hart van de boom.

Hart, wat voel je?

Henk en zijn manager

'Rust maakt me ontspannen, Bijdragen maakt me tevreden en veiligheid maakt me kalm.'

Een auteur heeft een idee

'Erkenning maakt mij trots, Creativiteit maakt me blij en ik voel me kalm door de zekerheid..'

6. Wolken... Wat denk je?



Wolken staan voor gedachten die je hebt in deze situatie. Gedachten kunnen opvattingen, waarden of normen zijn. Dingen die je denkt in tekst.

Nu heb je helder wat je gevoel is als gevolg van de behoeften die vervuld zijn. Wat ook een rol kan spelen in het zich herhalen van je gedrag, zijn je gedachten. De dingen die je denkt in die situatie of over die situatie, de ander of jezelf. Jij neemt iets waar in deze situatie waar je als vanzelf iets over denkt of iets van vindt. Het kan een opvatting zijn of een gedachte die een bepaalde verwachting in zich heeft. Of het heeft met je normen en waarden te maken.

Dat is heel normaal. Terwijl je opgroeit leer je allerlei opvattingen, waarden en normen en die zijn soms handig omdat je dan niet écht hoeft na te denken in sommige situaties.

Het is echter zo dat wat je denkt kan bijdragen aan het in stand houden van de situatie.

Je kunt je nu het volgende afvragen:

- Wat denk jij over die situatie?
- Welke gedachten heb je over jezelf?
- Welke gedachten heb je over de ander?
- Wat denk of vind jij van je idee of je impuls?

Kun je je gedachten kort samenvatten? Misschien helpt een van deze zinnen je om het op te schrijven:

- *Ik denk dat ik (of mijn idee) ...*
- *Ik denk dat de ander ...*
- *Ik vind dat ik...*
- *Ik vind dat de ander/Mensen moeten ...*

Als je je gedachten helder hebt, kies dan wat volgens jou het meeste bijdraagt aan wat je doet en schrijf dit op bij de wolken in de boom.

Wolken, wat denk jij?

Henk en zijn manager

‘Ik vind dat je doet wat de baas zegt, ook al is het snauwerig, hij is toch de baas.’

Een auteur heeft een idee

‘Ik denk over het idee dat het nog niet goed genoeg is. Het kan beter. Zo begin ik er niet aan inderdaad.’

7. Wortels... Welke rollen neem je in?



Wortels staan voor een rol of rollen die je inneemt in deze situatie. Rollen als een acteur in de film.

Het kan zijn dat je het gewend bent om in de loop van je leven bepaalde rollen in te nemen. Die rollen werden door de mensen om je heen (ouders, leraren of andere autoriteitsfiguren, partners, vrienden, collega's) bekrachtigd. Ze maken het mogelijk om bepaalde behoeften te vervullen en tegelijkertijd maken ze het lastig om andere te vervullen.

Soms kun je die rol omschrijven als je zou doen bij een acteur in een film of toneelstuk. Misschien heb je bijnamen gehad die iets zeggen over jouw rollen.

Rollen zouden kunnen zijn:

Helper	Zwijger	Clown
Poetser	Onderzoeker	Bemiddelaar
Individualist	Emmer achter de boot	Baas
Snelle Jelle	Creatieve	Prater
Bikkel	Partner	Langzame
Norse	Pietje Precies	Sociale Henkie
Domme	Zorgzame	Prins/Prinses
Luilak	Vechter	Boer
Pleaser	Love Junk	Winnaar
Bereiker	Romanticus	Slachtoffer
Aanklager	Lieve	Harde Werker
Enthousiasteling	Vrolijke	Brave
Regelaar	Trouwe	Verliezer
Ouder	Volwassene	Kind

En vele andere...

Je kunt je het volgende afvragen:

- Herken je een of meer rollen die passen bij wat je doet?
- Of heb je een andere rol bedacht?
- Of heb/had je een bijnaam die wat je doet goed beschrijft?
- Zijn dat rollen die je helpen die behoeften (4) te vervullen?

Misschien kun je met je antwoorden de volgende zin afmaken:

Als ik me zo (als bij 2) gedraag doe ik als de ...

De rol(-len) die je hebt gevonden kun je opschrijven bij de wortels van de boom.

Wortels, welke rollen neem je in?

Henk en zijn manager

‘Mijn ouders hadden vaak ruzie en dan moest ik mezelf bezig houden, voel me soms net een kind in deze situatie. Van praten houd ik niet zo, ben wel een zwijger.’

Een auteur heeft een idee

‘Door wat ik hier doe gedraag ik me als de slimme en de creatieve. Ik was als kind op school vaak een van de slimme kinderen en ik had vaak veel ideeën.’

8. Vrije vogels... Wie bewonder jij?



Vrije vogels staan voor mensen die je bewondert om hoe ze met deze situatie omgaan.

Het kan zijn dat er mensen zijn in je omgeving die, zo komt het op je over, fluitend met de Wind omgaan en iets anders doen dat jij ook wel zou willen doen. Mensen die op de een of andere manier je bewondering oogsten.

Je kunt je het volgende afvragen:

- Wie zijn die mensen?
- Wat doen die mensen in die situaties?
- Hoe zou je deze rol noemen?

Schrijf bij de Vrije vogels op wie je bewondert en wat ze doen of welke rollen je er in herkent.

Vrije vogels, wie bewonder jij?

Henk en zijn manager

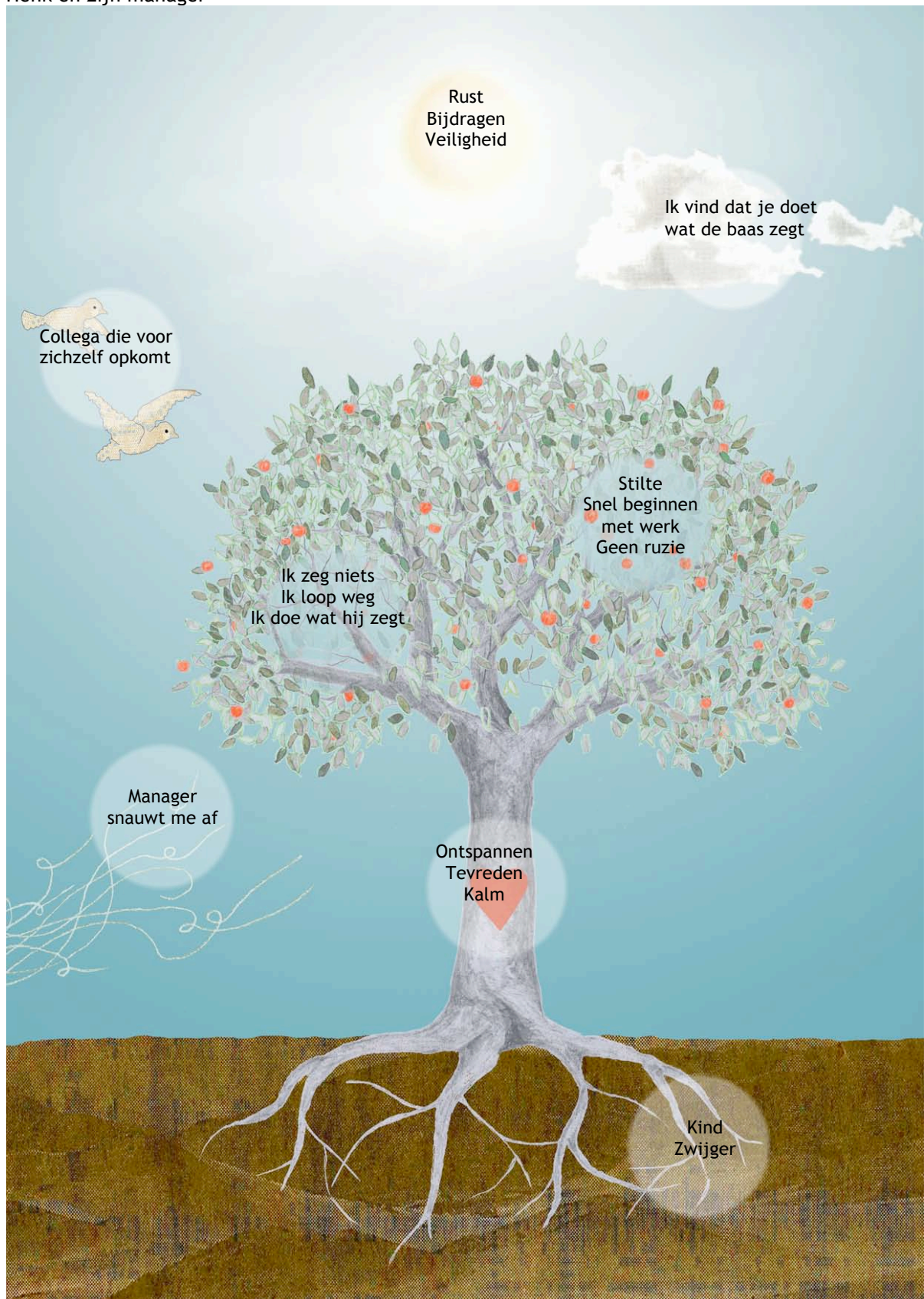
'Ik bewonder mijn collega. Ze komt voor zichzelf op en zegt gewoon wat ze vindt tegen de manager.'

Een auteur heeft een idee

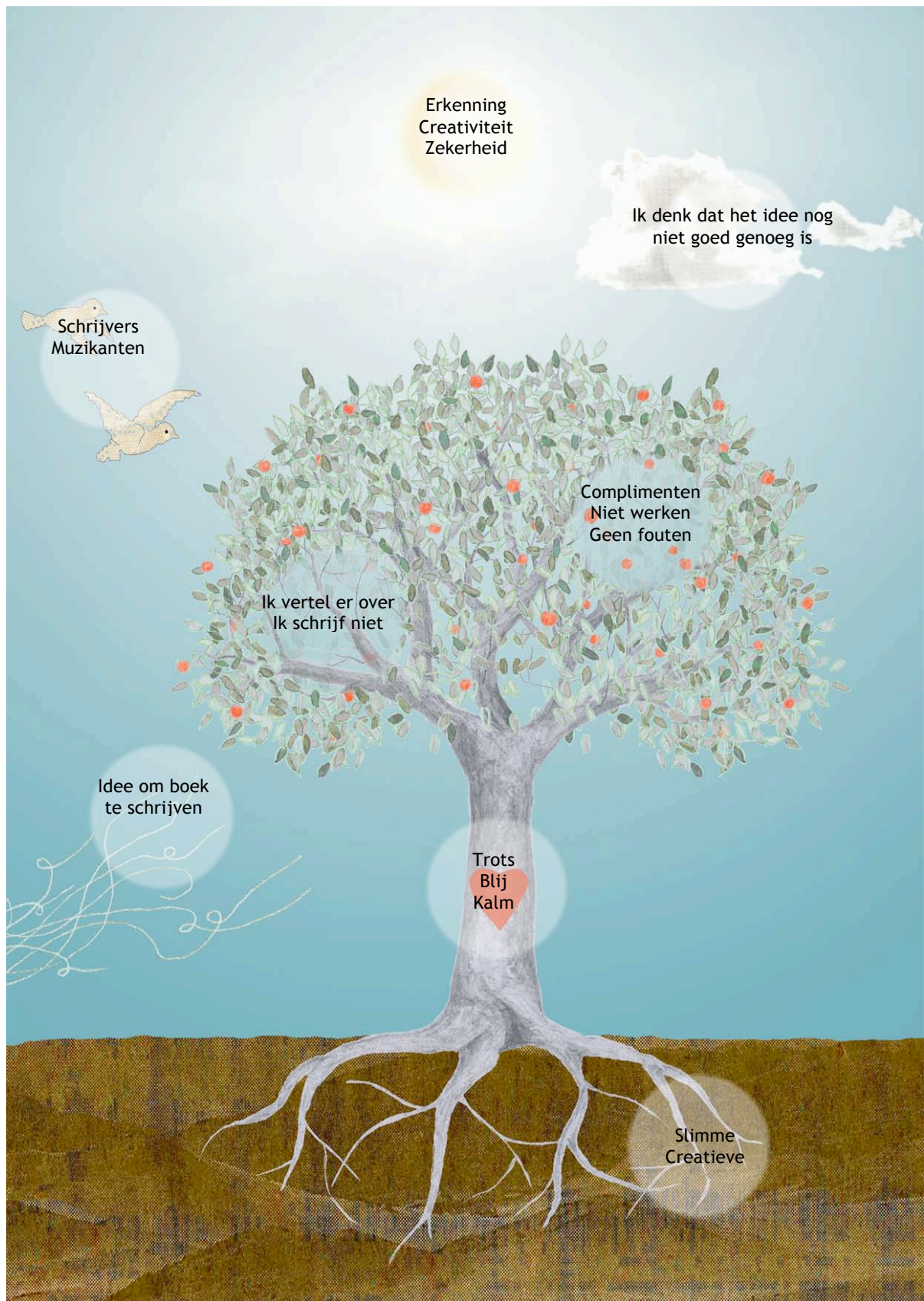
'Ik bewonder muzikanten en schrijvers die van een idee iets tastbaars maken als cd's en boeken.'

De Boom: Snap Jezelf... voorbeelden

Henk en zijn manager



Een auteur heeft een idee:



De boom is vol... en nu?

Bekijk het geheel eens en laat het rustig op je inwerken. Vraag je het volgende af:

- Is dit herkenbaar voor je?
- Hoe voel je je nu, nu je dit hebt ingevuld?

Als het niet herkenbaar voor je is, dan kun je het plaatje nog eens invullen met andere woorden. Misschien dat dat je helpt.

Het kan zijn dat je nu genoeg geleerd hebt over jezelf. Dat wat je in deze situatie doet helder voor je is en dat je daar nu genoeg aan hebt. Maar misschien is het zo dat je het wil veranderen en daar nog iets voor nodig hebt.

Je kunt je nu het volgende afvragen om dat na te gaan.

- Hoe vaak wil je nog in deze situatie verzeild raken?
- Hoe lang wil je hier nog mee door gaan?
- Is het belangrijk genoeg om hier mee aan de slag te gaan?

Als je antwoorden je doen besluiten om hier werk van te maken, dan nodig ik je uit verder te gaan met het maken van je wensboom. Misschien wil je eerst wat anders doen. Leg het dan weg, zoek afleiding. Laat het los, om het later weer op te pakken. Je kunt er een nachtje over heen laten gaan en je boom van nu nog eens bekijken. Als je de rust of de drive hebt, kun je verder gaan.

De Boom: Doe anders!

Vanaf nu heet de boom die je zojuist hebt ingevuld 'de oude boom'. OK?

In 'De Boom: doe anders' ga je een 'wensboom' maken. Je gaat op zoek naar dezelfde elementen als in je oude boom. De stappen zijn hetzelfde, de vragen net iets anders.

Het verschil: Nu zoek je er de elementen bij die je helpen om je doel wél te bereiken. Je ontdekt dat je het in je hebt om anders te gaan doen. Zo kun je de situatie wel prettig af handelen en het gewenste resultaat behalen.

Misschien vind je vervulling van behoeften en drijfveren die je niet gewoon bent en hebt gemist. Misschien ontdek je rollen die je ook kan innemen. Misschien bedenkt je gedachten die je helpen en kun je je voorstellen hoe je je gaat voelen als je anders gaat doen!

De voorbeelden zijn er weer als tekst per stap opgenomen, aan het eind vind je de volledig ingevulde bomen.

1. Wind... Wat is de situatie?



Hoe de situatie is als jij er de volgende keer weer 'in stapt', is van tevoren niet te veranderen.

Je kunt de situatie van je 'oude boom' overnemen en invullen bij de wind.

Wind, wat is de situatie?

Henk en zijn manager

'Mijn manager snauwt me af als ik iets niet op tijd af heb en beveelt me dan wat ik moet gaan doen.'

Een auteur heeft een idee

'Ik heb een idee om een boek te schrijven, een idee hoe iemand zichzelf kan coachen door een doeboek in te vullen.'

2. Takken... Wat ga je doen?



Het veranderen van andere mensen is niet eenvoudig. Wel kun je er door je eigen gedrag voor zorgen dat er anders op jou gereageerd wordt en je krijgt wat je nodig hebt. Je kunt in ieder geval zelf anders doen, daar ga alleen jij over. En jij bent toch echt de baas van jouw lijf!

Stel je nu eens voor, dat alles mogelijk is. Wat komt er als eerste in je op bij de volgende vragen:

- Wat wil je gaan doen?
- Hoe doe jij dat?
- Wat zeg je?
- Hoe zeg je dat?

Schrijf je antwoorden op in je schrift of boekje. Kies nu uit je antwoorden wat volgens jou de kern is van wat je wil doen.

Schrijf ze kort en bondig op als concrete handelingen:

- ik ... -actief werkwoord-

Deze acties kun je in de wensboom zetten bij de takken.

Takken, wat ga je doen?

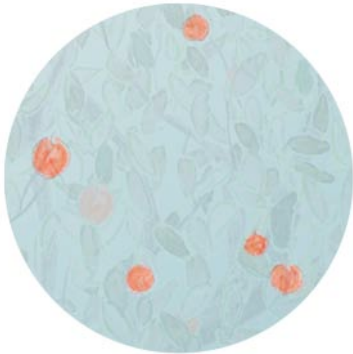
Henk en de manager

'Ik zeg er iets van op een manier dat hij naar me luistert.'

Een auteur heeft een idee

'Ik begin gewoon en schrijf het boek helemaal af.'

3. Vruchten... Wat gaat het je opleveren?



Door anders te gaan doen, gaan situaties anders aflopen en kun je andere vruchten plukken...

Stel je vervolgens voor, probeer het voor je te zien:

- Hoe loopt de situatie nu af?
- Wat zou nu het concrete resultaat zijn?
- Wat zou het je concreet opleveren door zo te doen?
- Wat zou je krijgen van de ander?
- Wat zou je krijgen van jezelf?
- Wat voorkom je ermee?

Kies nu uit je antwoorden welke vruchten je verwacht als gevolg van wat je hebt gekozen te gaan doen. Zinnen die je kunnen helpen zijn:

- Het zou me ... opleveren.
- Ik zou er ... mee voorkomen.

Vul deze woorden in bij de vruchten van je wensboom.

Vruchten, wat zou het je opleveren?

Henk en de manager

‘De manager snauwt me niet af en praat rustig tegen me. Dat levert me op dat ik andere dingen met hem kan bespreken. Ik voorkom ermee dat ik mijn werk doe omdat hij het wil.’

Een auteur heeft een idee

‘Dat levert me een tastbaar boek op, misschien wel succes. Ik kan anderen beter helpen. Ik voorkom improductiviteit en veel nadenken.’

Misschien vind je het nu wel even spannend. Kopt het wel? Kan dat wel?

Als je het spannend vindt, dan kun je het hardop zeggen dat je het spannend vindt. Probeer het eens een paar keer. Wellicht dat de spanning wat zakt. Ga verder als je niet of minder gespannen bent.

4. Zon... Welke behoeften ga je vervullen?



Met de vruchten van je wensboom kun je andere behoeften gaan vervullen dan met de vruchten uit de oude Boom. Misschien zijn het behoeften die nieuw voor je zijn, of behoeften waar je gewoonlijk niet zo snel aan toekomt.

Hoe dan ook, je kunt ze gaan vervullen, als je weet welke ze zijn!

Hier staat de lijst met behoeften weer. Laat je ogen er over glijden met in je achterhoofd wat je vruchten gaan zijn. Wat springt er in je oog? Wat lijkt er groter te worden? Wat heb je nodig?

Aanraking	Heelheid	Seksuele expressie
Acceptatie	Helderheid	Spelen
Authenticiteit	Humor	Tederheid
Autonomie	Inspiratie	Veiligheid
Betekenis	Integriteit	Verbinding
Bescherming	Leren/groeien	Vertrouwen
Beschutting	Licht, Lucht	Vervulling
Beschouwing	Mededogen	Vieren van het leven
Beweging	Nabijheid	Vieren van het verlies (rouwen)
Bijdragen	Ondersteuning	Voedsel
Creativiteit	Ordering	(innerlijke) Vrede
Delen	Plezier	Warmte
Eenheid	Respect	Water
Erkenning	Ruimte	Zekerheid
Geruststelling	Rust	Zelfexpressie
Harmonie	Schoonheid	Zorg

Je kunt de behoeften die je gaat vervullen opschrijven bij de zon in je wensboom. Zinnen die je kunnen helpen zijn:

- Het gevolg van mijn actie vervult mijn behoefte aan
- Datgene wat ik ermee voorkom vervult mijn behoefte aan

Het kan zelfs zo zijn dat het onprettige gevoel, het onweer, je motivatie om te leren, komt omdat je juist deze behoeften niet kon vervullen! Misschien kun je dat herkennen...

Zon, welke behoeften ga je vervullen?

Henk en de manager

'Als ik met de manager meer kan bespreken vervult dat mijn behoefte aan *zelfexpressie*. Als ik voorkom te werken omdat de baas het wil vervul ik mijn behoefte aan *autonomie* en *respect*. Mijn 'onweer' komt omdat ik respect heb gemist.

Een auteur heeft een idee

'Als het boek af is is mijn behoefte aan *bijdragen* voldaan. Als ik improductiviteit voorkom is mijn behoefte aan *vervulling* voldaan. Het onweer komt omdat ik vervulling heb gemist.

5. Hart... Wat ga je voelen?



Door andere behoeften te gaan vervullen, kun je andere gevoelens krijgen. Je wordt eigenaar van de effecten op jou...

Op de volgende bladzijde staan de gevoelens nog eens.

Als je je voorstelt dat je nieuwe behoeften (Zon) gaat vervullen, welke gevoelens ga je dan krijgen?

Zinnen die je kunnen helpen zijn:

- Vervullen van (zon) maakt mij
- Dat ik anders kan doen maakt me

Vul de gevoelens die je gaat krijgen en/of nu hebt bij het hart in je WensBoom.

Hart, wat ga je voelen?

Henk en de manager

‘Voldoening van zelfexpressie maakt me *energiek*. Voldoening van autonomie maakt me *trots*. Het krijgen van respect maakt me *kalm*. Van deze boom word ik *levendig*.’

Een auteur heeft een idee

‘Vervullen van een idee maakt me *bevredigd*. Kunnen bijdragen maakt me *voldaan*. Van deze boom word ik *blij*.’

Ademloos	Gespannen	Paniekerig
Angstig	Gevoelig	Perplex
Bang	Glorieus	Slaperig
Bedroefd	Jolig	Smartelijk
Bedrukt	Kalm	Somber
Behaaglijk	Koel	Sprankelend
Beverig	Koud	Stil
Bevreesd	Kwaad	Teder
Bevredigd	Levendig	Tevreden
Bezield	Machteloos	Treurig
Blij	Melancholiek	Triest
Boos	Miserabel	Trots
Bruisend	Moe	Uitgelaten
Chagrijnig	Moedeloos	Uitgeput
Dankbaar	Nieuwsgierig	Verbaasd
Dolblij	Nerveus	Verbijsterd
Doodsbang	Onbehaaglijk	Verbluft
Eenzaam	Ongeduldig	Verdrietig
Energiek	Opgelucht	Verrukt
Erkentelijk	Ongelukkig	Vurig
Extatisch	Ongemakkelijk	Vervuld
Futloos	Onrustig	Verward
Geamuseerd	Onstuimig	Verwonderd
Geagiteerd	Onthutst	Voldaan
Gefrustreerd	Ontroerd	Vredig
Geïrriteerd	Ontspannen	Vreugdevol
Gekwetst	Ontsteld	Warm
Gelukkig	Ontzet	Wanhopig
Gelukzalig	Onzeker	Weemoedig
Geprikkeld	Opgetogen	Zelfvoldaan
Geraakt	Opgewekt	Zacht
Geschokt	Overstuur	Zalig
Geschrokken	Overweldigd	Zenuwachtig

6. Wolken... Wat helpt je om te denken?

Gedachten

Wat je in de oude boom hebt ingevuld bij Wolken:

- ik denk dat ik...
- ik vind dat ik...

zou een gedachte kunnen zijn die je vaker hebt in dit soort situaties. Deze gedachte heeft een grote kracht, hij zegt iets over jouw kwaliteiten. Alleen hoeven ze niet altijd waar te zijn. Ze kunnen ook niet overal handig te zijn om jouw doel te bereiken.



Kun je een van de volgende zinnen herkennen in wat je bij de wolken van je oude boom hebt opgeschreven?

- Iedereen moet mij leuk vinden.
- Het moet op mijn manier gaan, niet anders.
- Mensen moeten zich naar mijn normen en waarden gedragen.
- Ik moet het perfect doen.
- Dit wordt of is een ramp.

Als je een van deze zinnen herkent als jouw gedachte dan kan het je helpen als je deze gedachte kunt *herkaderen*. Dat wil zeggen dat je zonder de kern ervan wezenlijk te veranderen er een milde variant voor bedenkt die je helpt te doen wat je wil doen in deze situatie.

Hier volgen enkele voorbeelden.

Gedachte: 'Ik moet alles perfect doen'

Milde variant: 'ik wil het goed doen'

Nieuwe gedachte, toegepast op situatie:

'Ik wil de dingen die ik doe goed doen en als ik mijn best heb gedaan is het goed genoeg.'

Gedachte: 'Het moet op mijn manier gaan, niet anders'

Milde variant: 'Ik voel me er prettig bij als ik dit op mijn manier kan doen.'

Nieuwe gedachte, toegepast op situatie:

'Ik voel me er prettig bij dit om mijn manier te doen en als ik daarvoor iets van anderen kan leren doe ik dat graag.'

Je kunt nu op de zelfde manier als in de voorbeelden hierboven de gedachte die je herkent herkaderen en invullen bij Wolken in je wensboom. Help jezelf. Je kunt je nieuwe gedachte nu ook een paar keer hardop zeggen.

Opvattingen

Als je geen van bovenstaande gedachten herkent, kan het ook zijn dat je gedachte in je oude boom een *opvatting*, *norm of waarde* is. Een opvatting, norm of waarde helpt je om te wereld te begrijpen of om voor jezelf een set regels na te leven. Daar is niets mis mee, alleen is het zo dat ze soms helpen om je oude boom in stand te houden.

Datgene wat je hebt ingevuld bij je oude boom als:

- Ik vind dat ik...
- Ik vind dat de ander...
- Mensen moeten...

zou een opvatting kunnen zijn.

Ook opvattingen kun je herkaderen. Hier vind je een paar voorbeelden.

Opvatting: 'Ik vind dat je niet door elkaar heen praat.'

→ *Hoe zul je dan iemand onderbreken die lang het woord heeft en je geen ruimte geeft om jou je eigen zegje te laten doen?*

Nieuwe opvatting: 'Ik wil graag naar mensen luisteren en ik wil dat mensen naar mij luisteren. Daar zorg ik zelf voor.'

Opvatting: 'Ik vind dat een afspraak altijd nagekomen moet worden'

→ *Wat gebeurt er als jij of iemand daar door wat voor een reden dan ook niet in staat toe is?*

Nieuwe opvatting: 'Ik wil mijn afspraken zover mogelijk nakomen en hoop dat anderen dat ook doen.'

Het zou goed kunnen dat je je opvattingen of gedachten ooit een keer hebt geleerd van iemand en bent gaan gebruiken, omdat het handig bleek te zijn. Nu het niet handig is, kun je ze ook gewoon afleren of andere ervoor in de plaats nemen!

Als je je gedachten in je oude boom herkent als opvattingen dan kun je ze nu herkaderen. Het kan je helpen als je zinnen begint met:

- *Ik wil graag dat..*
- *Ik vind het belangrijk dat...*

Deze zinnen kun je opschrijven bij het wolkje in je wensboom. Je kunt ze nu ook hardop zeggen.

Wolken, wat helpt je om te denken?

Henk en de manager

'Het wolkje 'Ik vind dat je doet wat de baas zegt' lijkt op een opvatting. Ik wil graag voldoen aan de verwachting van de baas, prettig samenwerken en mijn eigen autonomie behouden.'

Een auteur heeft een idee

'Het wolkje 'Het idee is niet goed genoeg' lijkt op de gedachte 'ik moet alles perfect doen'. Het helpt me om te denken dat het idee goed genoeg is om een boek te schrijven.'

7. Wortels... Welke rollen heb je nog meer in je?



Je hebt in je leven veel meer rollen ingenomen dan alleen die rollen die je in je oude boom inneemt. Het is niet voor niets dat je wil doen wat je hebt beschreven bij de takken in je wensboom. Je hebt de vruchten ervan nodig, het vervullen van die behoeften zit dus echt in jou! Waarschijnlijk heb je er ook een passende rol bij.

Ga na of je ooit in je leven, op een andere tijd of plaats dan deze situatie, rollen hebt ingenomen die je in deze situatie wél verder brengen. Of misschien zijn er rollen die je altijd hebt willen innemen, maar waarvan je denkt dat je ze niet inneemt. Op een andere plaats en op een ander moment doe je wellicht wat er hier en nu nodig is.

- Waar is dat?
- Bij wie doe je dat?
- Wat doe je dan?
- Hoe zou je deze rollen noemen?

Ook zou het zomaar kunnen zijn dat wat jou opvalt aan het gedrag van de vrije vogels in je oude boom, ook in jouw zit.

Vraag je het volgend af:

- Hoe zou je die rol noemen die de vrije vogels innemen?
- Waar doe jij iets wat er op lijkt?

Of zijn er rollen die je altijd al had willen innemen, maar nog nooit aan toe bent gekomen? Misschien is het wel nu tijd om die rol in te nemen!

Je kunt nu rollen kiezen waarbij de acties horen die je wil gaan doen. Deze kun je invullen bij de wortels van je wensboom.

Misschien helpt het je om nu een paar keer hardop te zeggen:

'Ik ben ook een (rol)' of
'Ik kan ook een (rol) zijn.'

Wortels, welke rollen heb je nog meer in je?

Henk en de manager

'Samen met een vriend maak ik een zeilboot. Hij heeft er veel meer verstand van dan ik en daarom vraag ik hem van alles en komen we steeds tot overleg. Als hij er niet bij is, ga ik gewoon aan de slag, ik ben ook een zelfstandige. Daarnaast ben ik lang getrouwd, ik ben ook een partner.'

Een auteur heeft een idee

'Ik heb in mijn leven veel op het land gewerkt bij de boer. Daar plantte ik op een dag duizenden dahlia's. Ik begon gewoon en maakte het rijtje af. Ik ben ook een arbeider of afmaker. Net als de mensen die ik bewonder. Bij schrijven hoort ook hard werken.'

8. Vrije Vogel... Wie bewonder je nu?

Als je nu zo naar je wensboom kijkt en je je voorstelt dat je dit gaat doen en het lukt, bewonder je dan jezelf?



Vrije vogel, wie bewonder je nu?

Henk en de manager

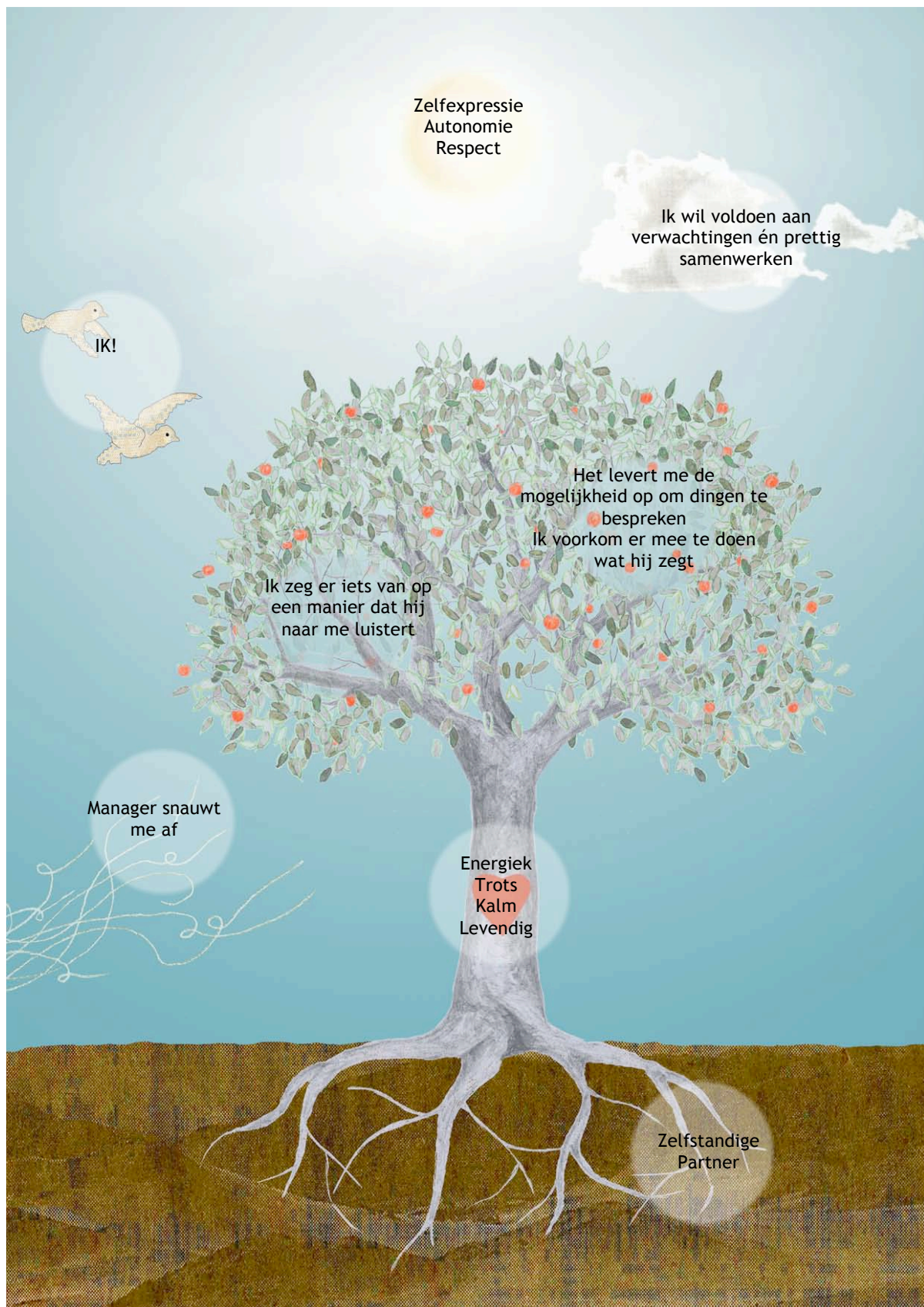
'Ja, mezelf, zeker!'

Een auteur heeft een idee

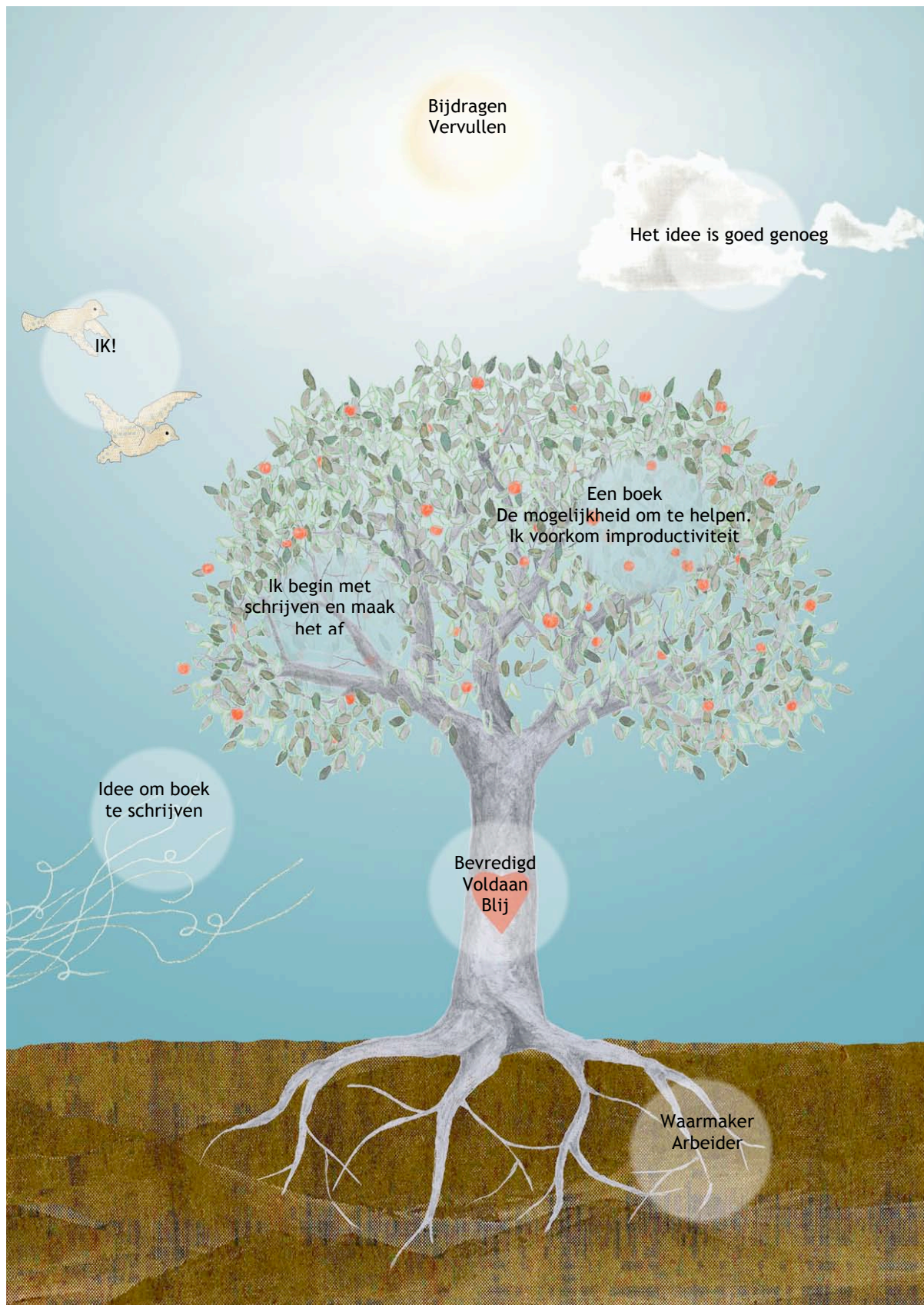
'Ja, nou en of ik mezelf dan bewonder'

De Boom: Doe Anders... de voorbeelden

Henk en zijn manager



Een auteur heeft een idee



Invullen...

Snap jezelf



Doe anders



Word blij!

Kijk eens naar je wensboom, het geheel. Laat het eens rustig op je inwerken.

- Lijkt het je wat, als het straks allemaal zo uitkomt?
- Wil je dat?
- Hoe voel je je nu?

Realiseer je, dat het misschien niet meteen lukt als je straks je nieuwe gedrag gaat uitproberen. Het kan anders gaan dan jij wil. Dat geeft niks, je hebt immers veel meer ervaring met de oude boom dan met de wensboom. Hoe vaker je het doet, hoe makkelijker het je af zal gaan. Het helpt je verder om na te gaan wat je kan helpen en waar je de mist in kan gaan.

Wat kan je helpen?

Je kunt je op de volgende manieren voorbereiden. Kijk maar wat bij je past. Misschien kun je juist proberen iets te doen wat je niet in eerste instantie zou doen.

- Ga er van uit dat het gaat lukken!
- Je kunt je actief voorstellen dat je 'de wensboom' doet. Zie het voor je. Wat je kan helpen het je voor te stellen is je ogen te sluiten, of in de diepte kijken.
- Je kunt je oude boom in gedachten omhakken.
- Je kan van tevoren teksten bedenken die je zou willen gaan zeggen. Gebruik daar de woorden voor uit je wensboom. Benoem je gevoelens en behoeften.
- Je kunt met een ander oefenen in een rollenspel als je anders om wil gaan met een bepaald persoon. De ander kan dan die persoon spelen en je vertellen wat het effect is van wat jij doet en zegt.
- Je kunt je wensboom uitproberen waar er niet zo veel op het spel staat, bijvoorbeeld in een winkel waar je anders nooit komt.
- Je kunt de oude boom en je wensboom ophangen op een plaats waar je er naar kunt kijken.
- Je kunt je wensboom in je binnenzak bij je houden.
- Je kunt je aandacht richten op wat het je zou opleveren, concreet en tastbaar. Probeer het voor je te zien. Zeg hardop dat je dat wil!
- Je kunt je voorstellen hoe het zou zijn als je die behoeften vervult. Wat daarbij kan helpen is hardop zeggen dat je die behoefte nodig hebt. Doe het eens. Ook als je straks weer in die situatie stapt. Dat zal de ander snappen!
- Je kunt je inleven in het gevoel dat je zou krijgen of hebt gekregen door het invullen van de wensboom.
- Praat erover en vertel aan je dierbaren wat je wil bereiken. Wat je nodig hebt.
- Je kunt je voornemen om vanuit de rol(-len) die je bedacht hebt te gaan handelen. Daarbij kan het je helpen om voordat je de situatie de volgende keer instapt of in die situatie tegen jezelf te zeggen: 'Ik ben nu de regelaar' of 'Ik ben nu de clown'
- Houd in gedachten dat anderen ook hun 'bomen' hebben en soms anders doen dan ze zouden willen. Wees dus zelf mild voor anderen.
- Houd een boekje bij met wat je probeert en wat je vorderingen zijn.

Waar kun je de mist in gaan?

Je kunt jezelf eerst afvragen of je de mist in *má*g gaan. Als dat van jezelf mag dan is de kans *dát* je de mist in gaat kleiner. Immers, als je je voorneemt het meteen goed te doen heb je wellicht minder ruimte in jezelf om het vooral *anders* te doen. Dan ben je bezig met 'goed' doen en kun je nu eenmaal minder bezig zijn met alleen maar 'doen'.

Vragen die je kunnen helpen om te bedenken waar je de mist in kan gaan zijn:

- Wat doe je dan?
- Wat zeg je dan?
- Wat zou je dan denken?

Overdrijf deze handelingen en gedachten zo sterk totdat je er om kunt lachen. Schrijf dit verhaal op. Kijk er later nog eens naar en maak het verhaal nog mooier!

Als je straks je wensboom echt gaat doen en je merkt dat je in je oude boom gaat zitten of je gaat de mist in... geeft niks, loop even weg, neem rust, haal diep adem en pak je boom er bij. Probeer het nog eens!

Oefening baart kunst

Het begint nu echt bij één keer doen. Je zal zien dat hoe vaker je het doet, hoe gemakkelijker het je af gaat. Je bent immers 'heel goed' in je oude boom, dat heb je misschien al tweehonderdvierenveertig keer zo gedaan... Als je het dadelijk voor het eerst gaat doen, kun je je voornemen erin te gaan groeien, net als een boom.

Nieuwe ervaringen

Het kan zijn dat je deze situatie straks niet meer lastig vindt, dat je bereikt wat je wil. Het kan zijn dat er zich dan nieuwe situaties voordoen die je wil begrijpen of veranderen. In dat geval nodig ik je uit weer een boompje op te zetten.



Nawoord

De Boom is geïnspireerd door:

Dynamische Systeemtheorie
Geweldloze Communicatie
Natuurlijke groei
Psychologie van Carl Jung
Rationele Emotieve Therapie
Tao Te Tsjing
& Deze Boom op een Corsicaanse berg:



Dankjewel! aan alle meelezers, gebruikers en iedereen die me hielp terwijl ik de boom ontwikkelde en schreef:

Esther de Haan, Leon Coenen, Linde Ex, Willy de Keizer, Adrie van Bekkum, Hetty Middendorp, Monique Verhoeven, Roy de Brabander, Josette Dijkhuizen, Nils Roemen, Fanny Koerts, Michiel Linssen, Jan Van Opstal, Ellen van der Hart, Inga Teekens, Ans Tros, De Boom, alle 'Henken' en mijn lieve Anna.

De Boom werkt ook voor teams en organisaties. Ik werk nu aan die eBooks.

Wil je ook zo'n mooie illustraties?

Vraag 't Linde!

www.linde-ex.nl

Wil je een training volgen in De Boom?

Wil je De Boom gebruiken als trainer of coach?

Wil je dat ik een lezing houd over De Boom?

Wil je me laten weten wat je er van vindt?

www.juulmartin.nl/de-boom