

Oefening: Verander je Narratief

In deze oefening ga je terug naar een situatie waarin je afscheid moest nemen en kijk je naar hoe je die ervaring nu ziet. Door bewust het verhaal te herschrijven, kun je de ervaring opnieuw kaderen en zien hoe dit afscheid de weg heeft vrijgemaakt voor nieuwe kansen, inzichten of persoonlijke groei. Het doel is om de kracht van het veranderen van je narratief te ontdekken en te zien hoe je een moeilijke ervaring kunt transformeren in een moment van vernieuwing.



PAUZEER
en reflecteer



Stap 1: Schrijf over een situatie waarin je afscheid moest nemen

Denk aan een specifiek moment in je leven waarin je afscheid hebt moeten nemen. Dit kan betrekking hebben op een relatie, een baan, een gewoonte, een overtuiging, of een andere situatie die je moest loslaten. Beschrijf de situatie in detail:

- Wat gebeurde er?
- Waarom moest je afscheid nemen?
- Hoe voelde je je destijds?

PAUZEER *en reflecteer*

Stap 2: Reflecteer op hoe je deze ervaring toen zag



Schrijf vervolgens op hoe je deze ervaring destijds hebt beleefd. Wat was het verhaal dat je jezelf vertelde? Misschien zag je het als een verlies of een mislukking. Of misschien voelde je veel pijn en onzekerheid. Probeer te beschrijven hoe je toen over het afscheid dacht en wat het met je deed.

PAUZEER *en reflecteer*

Stap 3: Creëer een nieuw narratief

Nu komt het belangrijkste deel van de oefening: herschrijf het verhaal vanuit een nieuw perspectief. Kijk naar deze situatie vanuit het heden en probeer te zien hoe het afscheid ruimte heeft gemaakt voor iets nieuws. Stel jezelf de volgende vragen:

- Hoe heeft dit afscheid je geholpen om te groeien?
- Welke nieuwe kansen of inzichten kwamen na dit afscheid op je pad?
- Wat heb je geleerd van de ervaring?



Probeer het verhaal opnieuw te vertellen, maar dit keer met de nadruk op de positieve veranderingen die het afscheid teweeg heeft gebracht. Focus op de nieuwe kansen, lessen of inzichten die mogelijk werden doordat je losliet. Als je dat fijn vindt, schrijf het dan op.

PAUZEER *en reflecteer*

Stap 4: Toepassing op toekomstige situaties

Nu je het verhaal van dit afscheid hebt herschreven, vraag jezelf af hoe je deze nieuwe manier van kijken kunt toepassen op toekomstige situaties. Schrijf op:

- Hoe kun je deze aanpak gebruiken wanneer je weer afscheid moet nemen van iets in je leven?
- Welke nieuwe verhaallijnen zou je kunnen creëren wanneer je geconfronteerd wordt met verandering of verlies?

-

Door te reflecteren op hoe je je narratief kunt veranderen, ontdek je hoe je afscheid niet langer hoeft te zien als iets pijnlijks of definitiefs, maar als een mogelijkheid voor groei en vernieuwing.

voorbeeld op
de volgende
pagina

Door je verhaal te herschrijven, geef je jezelf de kans om afscheid niet langer te zien als iets negatiefs, maar als een krachtig moment van transformatie. Het veranderen van je narratief kan je helpen om met meer vertrouwen en openheid afscheid te nemen en je volledig over te geven aan de nieuwe mogelijkheden die op je pad komen.

Voorbeeld:

- Oude situatie: Een paar jaar geleden moest ik afscheid nemen van een vriendschap die voor mij erg belangrijk was. We waren al jarenlang goede vrienden, maar we groeiden uit elkaar. Het voelde als een mislukking en ik was bang dat ik die verbinding nooit meer zou vinden. Het voelde alsof ik iets belangrijks kwijtraakte.
- Oude verhaallijn: Ik vertelde mezelf dat ik had gefaald in de vriendschap. Ik was boos op mezelf omdat ik het gevoel had dat ik niet genoeg had gedaan om de relatie te redden. Ik zag het als een groot verlies en was lange tijd verdrietig.
- Nieuw narratief: Nu, terugkijkend, zie ik dat het afscheid van deze vriendschap me de ruimte heeft gegeven om nieuwe mensen in mijn leven toe te laten die beter bij me passen. Door deze relatie los te laten, heb ik geleerd om duidelijker mijn grenzen aan te geven en om meer waarde te hechten aan wederkerigheid in vriendschappen. Dit afscheid heeft me ook geholpen om zelfstandiger te worden en meer tijd in mezelf te investeren. Het was geen mislukking, maar een natuurlijke stap in mijn groei.
- Toepassing op de toekomst: Wanneer ik nu afscheid moet nemen van een andere relatie of situatie, zal ik proberen te herinneren dat verandering ruimte maakt voor nieuwe kansen. Ik zal mezelf eraan herinneren dat elke keer dat ik loslaat, ik de kans krijg om iets nieuws te ontdekken, zowel in mijn leven als in mezelf.



PAUZEER
en reflecteer