

Werkboek  
**MODULE 2**

Stam & takken



# Welkom bij Module 2

In deze module gaan we stilstaan bij wat het is dat jij nu doet, waarvan je zelf last hebt. Wat doe je nu wat je niet meer wil? Ik neem je aan de hand van de &NIK Boom mee naar een situatie waarin jij last hebt gehad van je eigen gedrag, om stap voor stap uit te werken wat er gebeurt. Je gaat zien waarom het logisch is én welke keuzes je hierin anders kunt gaan maken.

Deel 1: Situatie omschrijving	3.
Deel 2: Stam	6.
Deel 3: Takken	9.
Notitieruimte	14.

## Video's Module 2

Alle video's staan voor je klaar in je persoonlijke account in de &NIK Academy. Bij aanschaf van de training heb je een mail gekregen met je inloggegevens.

BEKIJK IN DE ACADEMY 

## Hulp & contact

Mocht er iets niet werken, of loop je op technisch gebied vast? Neem dan contact op met [team@nnik.nl](mailto:team@nnik.nl). Zij helpen je met liefde op weg.

Loop je tijdens de training inhoudelijk ergens tegenaan, of komen er bepaalde gedachten op die je niet meer van je af kan zetten en heb je daar zorgen over? Of merk je na de training dat je na deze eerste stappen wil doorpakken en nog dieper wil ingaan op je patronen? Dan kun je contact met mij opnemen via [info@nnik.nl](mailto:info@nnik.nl).



# Deel 1: Situatie omschrijving

Opdracht 2.1: Wat doe je nu nog wat je niet meer wil doen?  
Van welk eigen gedrag heb jij last?

Wanneer je veel innerlijke onrust ervaart, gaan je gedachten en gevoelens vaak alle kanten op. Daarom is het belangrijk om helderheid en daarmee rust te creëren. Dit doen we door vanuit 1 specifieke situatie te werken. Om je op weg te helpen, leg ik elk onderdeel uit vanuit een persoonlijk voorbeeld.



[Bekijk video 2.1 | Jouw lastige situatie](#)

## Situatie voorbeelden van Nikki

- **Situatie 1:** Ik heb een feestje maar ik heb geen zin en energie om te gaan.
- **Situatie 2:** Tijdens een vergadering wordt de mening van het team gevraagd. Drie collega's geven direct hun mening.
- **Extra situatie:** Ik heb een discussie met mijn broer.

*Om nog wat meer ideeën te krijgen over situaties, heb ik een extra situatie toegevoegd naast de twee voorbeelden die genoemd worden in de video.*

## Opdracht 2.2. Luister de geleide meditatie

Dit is een meditatie waarmee jij kan inchecken bij jezelf. Echt contact maken met dat wat er op dit moment is. Er gaan op een dag zoveel verschillende dingen door ons hoofd. We worden echt geleefd en als we niet oppassen leef je zonder dat je het door hebt iemand anders leven, omdat jij geen bewuste keuzes maakt.



### Luister de meditatie

A large light gray rounded rectangle containing 20 horizontal dashed lines for writing.

## Opdracht 2.3. Situatie omschrijven

Ga terug naar een situatie waarin iets gebeurde wat je niet prettig vond of waar jij tegen iets aan liep wat voor jou lastig was. Bijvoorbeeld het niet kunnen maken van een bepaalde keuze, jezelf niet durven uitspreken of geen ruimte geven aan anderen. Wees in je omschrijving specifiek. Zie het echt voor je, maak er contact mee en schrijf op wat er gebeurt.

A large rounded rectangular area containing 20 horizontal dashed lines for writing.

# Deel 2: Stam

De stam is wie je bent en waar je voor staat. Wat zijn de dingen die jij echt belangrijk vindt? In de video's hieronder help ik je aan de hand van de stam verder stil te staan bij jouw situatie.



## [Bekijk video 2.2 | Stam: Gedachten](#)

### Situatie voorbeelden van Nikki

- **Situatie 1:** Ik heb een feestje maar ik heb geen zin en energie om te gaan.  
*Eerste gedachte: Ik wil gewoon thuis op de bank liggen.*
- **Situatie 2:** Tijdens een vergadering wordt de mening van het team gevraagd. Drie collega's geven direct hun mening.  
*Eerste gedachte: Ik ben het niet met ze eens.*
- **Extra situatie:** Ik heb een discussie met mijn broer  
*Eerste gedachte: Zie je wel, hij luistert weer niet naar me.*

## Opdracht 2.4: Werk je situatie + eerste gedachte uit

Op p. 13 vind je een overzicht waarin je een eigen situatie uit kan werken. Dit blad ga je gebruiken voor opdrachten 2.4 t/m 2.8. Vul steeds alleen de rijen in die in een bepaalde opdracht gevraagd worden.

In deze opdracht wil ik je vragen om rij 1 en rij 2 uit te werken

- Rij 1: Wat was de gebeurtenis/situatie?
- Rij 2: Wat was/waren je eerste gedachte(n)?

Doe dit voor je verder gaat naar de volgende video.



### [Bekijk video 2.3 | Stam: Gevoel](#)

#### Situatie voorbeelden van Nikki

- **Situatie 1:** Ik heb een feestje maar ik heb geen zin en energie om te gaan.  
Eerste gedachte: Ik wil gewoon thuis op de bank liggen.  
*Gevoel: Moe*
- **Situatie 2:** Tijdens een vergadering wordt de mening van het team gevraagd. Drie collega's geven direct hun mening.  
Eerste gedachte: Ik ben het niet met ze eens.  
*Gevoel: Geïrriteerd*
- **Extra situatie:** Ik heb een discussie met mijn broer.  
Eerste gedachte: Zie je wel, hij luistert weer niet naar me.  
*Gevoel: Niet serieus genomen*

## Opdracht 2.5. Wat voelde je toen dit gebeurde?

Sluit even je ogen, haal drie keer diep adem via je neus en blaas uit via je mond. Ga terug naar dat moment/de situatie. Zie het voor je. Stilte..... Hoe voelde jij je op dat moment?

Schrijf dit op in rij 3 op p. 13.

*Wanneer je het fijn vind mag je het ook in beeld weergeven of in een kleur.*

### LIJST VAN MOGELIJKE GEVOELENS

---

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Boos                 | <input type="checkbox"/> Onrustig      |
| <input type="checkbox"/> Moe                  | <input type="checkbox"/> Verward       |
| <input type="checkbox"/> Geïrriteerd          | <input type="checkbox"/> Gestrest      |
| <input type="checkbox"/> Niet serieus genomen | <input type="checkbox"/> Droevig       |
| <input type="checkbox"/> Emotioneel           | <input type="checkbox"/> Chagrijnig    |
| <input type="checkbox"/> Gefrustreerd         | <input type="checkbox"/> Zelfverzekerd |
| <input type="checkbox"/> Jaloers              | <input type="checkbox"/> Vreugde       |

# Deel 3: Takken

We hebben stilgestaan bij de situatie, bij jouw eerste gedachten en bij het gevoel dat dit bij jou oproept. Dan gaan we nu kijken naar wat je doet. De takken van jouw boom: wat is jouw zichtbare gedrag?



## [Bekijk video 2.4 | Takken: Gedrag](#)

### Situatie voorbeelden van Nikki

- **Situatie 1:** Ik heb een feestje maar ik heb geen zin en energie om te gaan.  
Eerste gedachte: Ik wil gewoon thuis op de bank liggen.  
Gevoel: Moe  
*Gedrag: Ik sleep mezelf van de bank, ik trek wat leuks aan en ik ga naar dat feestje.*
- **Situatie 2:** Tijdens een vergadering wordt de mening van het team gevraagd. Drie collega's geven direct hun mening.  
Eerste gedachte: Ik ben het niet met ze eens.  
Gevoel: Geïrriteerd  
*Gedrag: Ik blijf stil en stem in met de meerderheid.*
- **Extra situatie:** Ik heb een discussie met mijn broer  
Eerste gedachte: Zie je wel, hij luistert weer niet naar me.  
Gevoel: Niet serieus genomen  
*Gedrag: Stem verheffen, door hem heen praten*

## Opdracht 2.6. Wat was je zichtbare gedrag?

Sluit even je ogen, haal drie keer diep adem via je neus en blaas uit via je mond. Ga terug naar dat moment/de situatie. Zie het voor je. Stilte..... Hoe gedroeg je je? Welk gedrag was er onmiddellijk zichtbaar bij je?

Schrijf dit op in rij 4 op p. 13.



[Bekijk video 2.5 | Wat je wilt vs wat je doet](#)

## Opdracht 2.7: Wat valt jou op?

Kijk nu eens naar de situatie, je eerste gedachten, je gevoel en vervolgens naar het zichtbare gedrag. Wat valt jou daarin op?

Schrijf dit op in rij 5 op p. 13.



### Bekijk video 2.6 | Angst vs vertrouwen

#### Situatie voorbeelden van Nikki

- **Situatie 1:** Ik heb een feestje maar ik heb geen zin en energie om te gaan.  
Eerste gedachte: Ik wil gewoon thuis op de bank liggen.  
Gevoel: Moe  
Gedrag: Ik sleep mezelf van de bank, ik trek wat leuks aan en ik ga naar dat feestje.  
*Overtuiging: Ik kan niet afzeggen, mensen rekenen op mij en als ik afzeg dan vinden ze mij niet meer aardig.*
- **Situatie 2:** Tijdens een vergadering wordt de mening van het team gevraagd. Drie collega's geven direct hun mening.  
Eerste gedachte: Ik ben het niet met ze eens.  
Gevoel: Geïrriteerd  
Gedrag: Ik blijf stil en stem in met de meerderheid.  
*Overtuiging: Als ik eerlijk ben, dan vinden mensen mij niet meer aardig.*
- **Extra situatie:** Ik heb een discussie met mijn broer  
Eerste gedachte: Zie je wel, hij luistert weer niet naar me.  
Gevoel: Niet serieus genomen  
Gedrag: Stem verheffen, door hem heen praten  
*Overtuiging: Als hij niet naar me luistert, neemt hij mij niet serieus en doe ik er niet toe.*

## Opdracht 2.8. Welke overtuiging?

Sluit even je ogen, haal drie keer diep adem via je neus en blaas uit via je mond. Ga terug naar dat moment/de situatie. Zie het voor je. Stilte..... Welke overtuiging zorgde ervoor dat jij je zo voelde en gedroeg?

Schrijf dit op in rij 6 op p. 13.

Komt deze overtuiging voort vanuit Angst of vanuit Vertrouwen?

Schrijf dit op in rij 7 op p. 13.

## Opdracht 2.4 t/m 2.8: Werk je eigen situatie uit

<b>1. De situatie</b>	
<b>2. Eerste gedachte</b>	
<b>3. Gevoel</b>	
<b>4. Gedrag</b>	
<b>5. Dit valt me op</b>	
<b>6. Overtuiging</b>	
<b>7. Komt voor uit Angst / Vertrouwen</b>	

# Notitieruimte

A large, light gray rounded rectangle containing 20 horizontal dashed lines for note-taking.





Illustraties: Mai Flesseman