

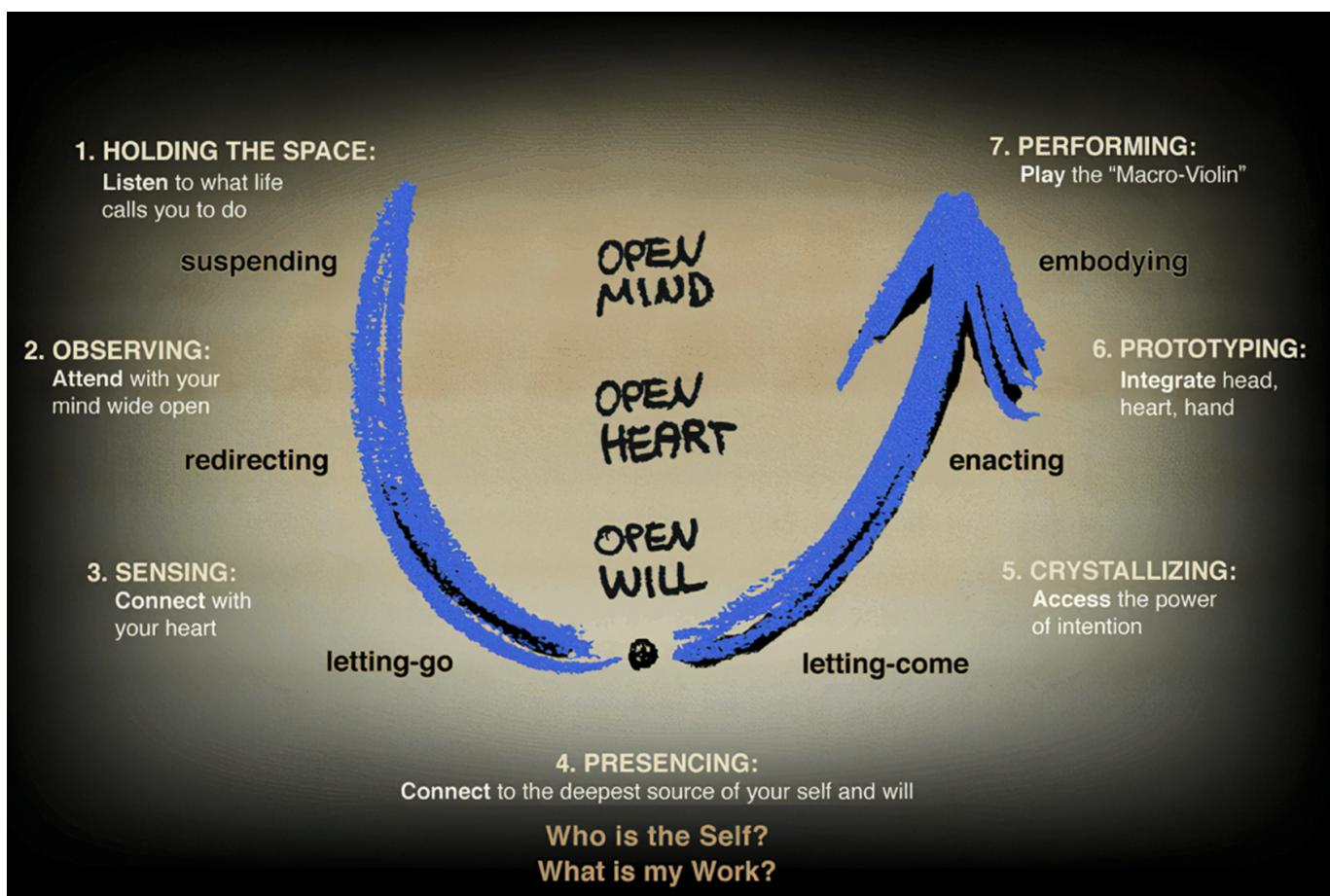
Feedback Boekbesprekingpresentatie

Annika Breedveld

Voldoende, je hebt alle aspecten van de assignment behandeld en het model duidelijk uitgelegd.

Zorg dat je in je reflectie goed uitlegt waarom op deze manier met dingen omgaan voor jou anders is dan hoe je dat voorheen deed. En let erop dat je de structuur goed vasthoudt. In je beantwoording van de vragen ging je behoorlijk alle kanten op

Introductie



Een van de grootste transities dit semester was het beginnen en uiteindelijk weer het stoppen met roken. Ik wist dat ik diep van binnen echt niet wilde roken, maar toch kon ik het niet stoppen, telkens bezweek ik op het eerste moment dat het moeilijk werd, de gewoonte was gewoon niet te doorbreken.

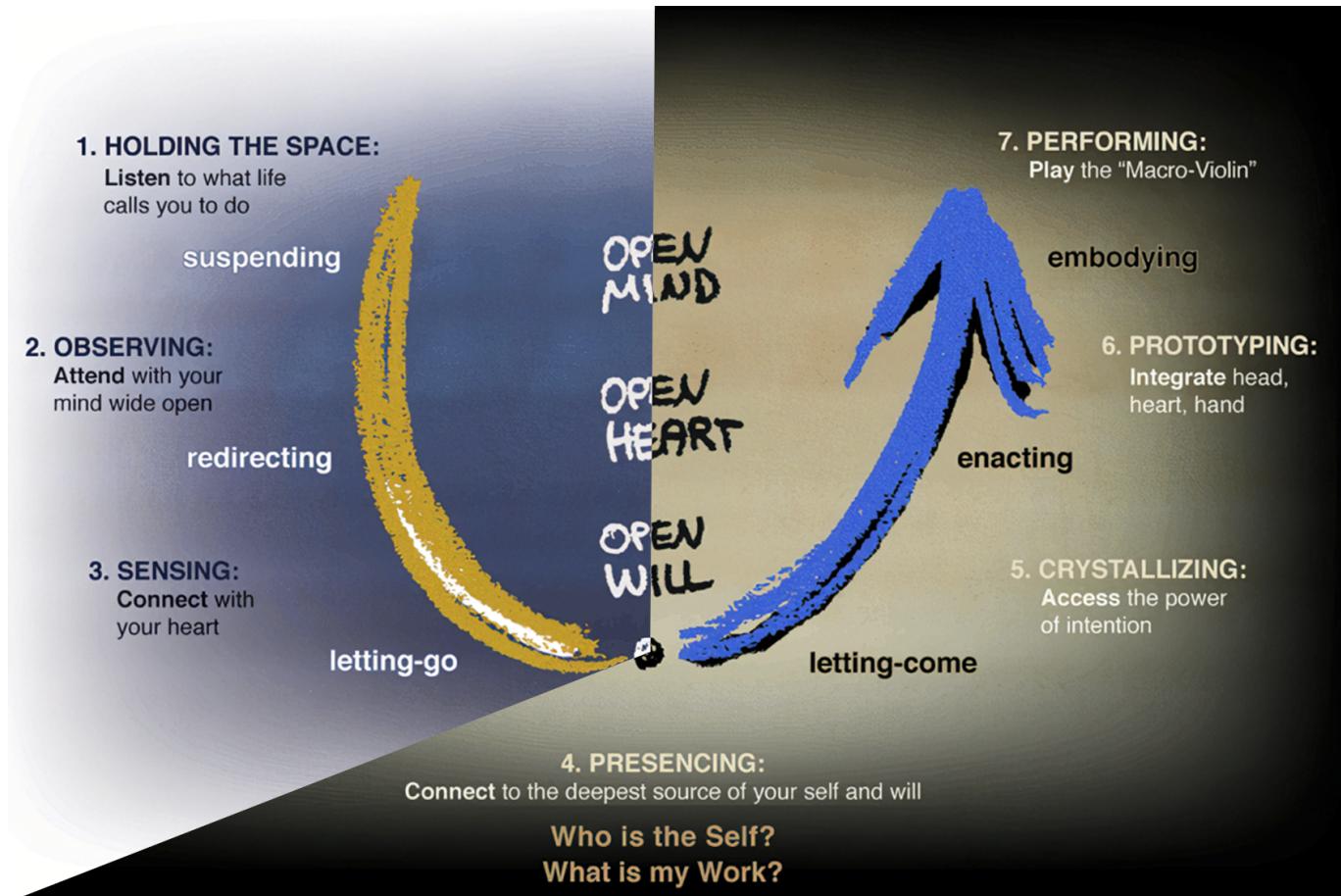
Waarom bleef ik dan toch roken, ondanks mijn intentie om te stoppen?

Door te werken met **Theory U** en **Presencing**, leerde ik dat ik eerst moest vertragen(suspension), reflecteren en luisteren naar mezelf. Met een **open geest, open hart en open wil** werd het duidelijk: het roken was niets meer dan een patroon dat zichzelf voedde. Elke avond stopte ik, gooide ik mijn pakje weg en zwoer ik nooit meer te roken. De volgende ochtend werd ik vol angsten wakker en zat er niets anders op dan toch een pakje te halen. Eenmaal aan het roken, was het goor, niet plezierig en maakte het mij eerder onrustig dan gefocussed. Het echte probleem was dat ik op de automatische piloot leefde.

Je kan de U verdelen in grofweg 3 kanten,

1. Suspensie (tijd vertragen en de diepte van de U)
2. Diepte (onderkant van de U)
3. De praktijk in brengen (de rechterkant weer omhoog de U)

Hoe ging dit in zijn werking?



Presencing staat hier onderaan, maar dat is eerder de oorsprong van de prescence (aanwezigheid), het boek gaat voornamelijk over de duik daar naartoe, en hoe je dit in de werkelijkheid brengt.

1. Suspensie

Allereerst, het belangrijkste dat ik leerde, was hoe ik mijn gedachten kon pauzeren (**suspensie**) om dan te kunnen reflecteren. In plaats van gelijk die angst in te duiken en dit gevoel te voeden en te vergroten met de verkeerde gedachten, kon ik met behulp van **RET** die onhandige overtuigingen te veranderen naar nieuwe inzichten:

1. "Ik verdien het om te roken."

"Nee, ik verdien het juist om goed voor mezelf te zorgen. Roken past daar niet bij."

2. "Ik kan best nog één dag roken."

"Elk moment telt. Dit moment is onderdeel van een kettingreactie naar mijn vrijheid."

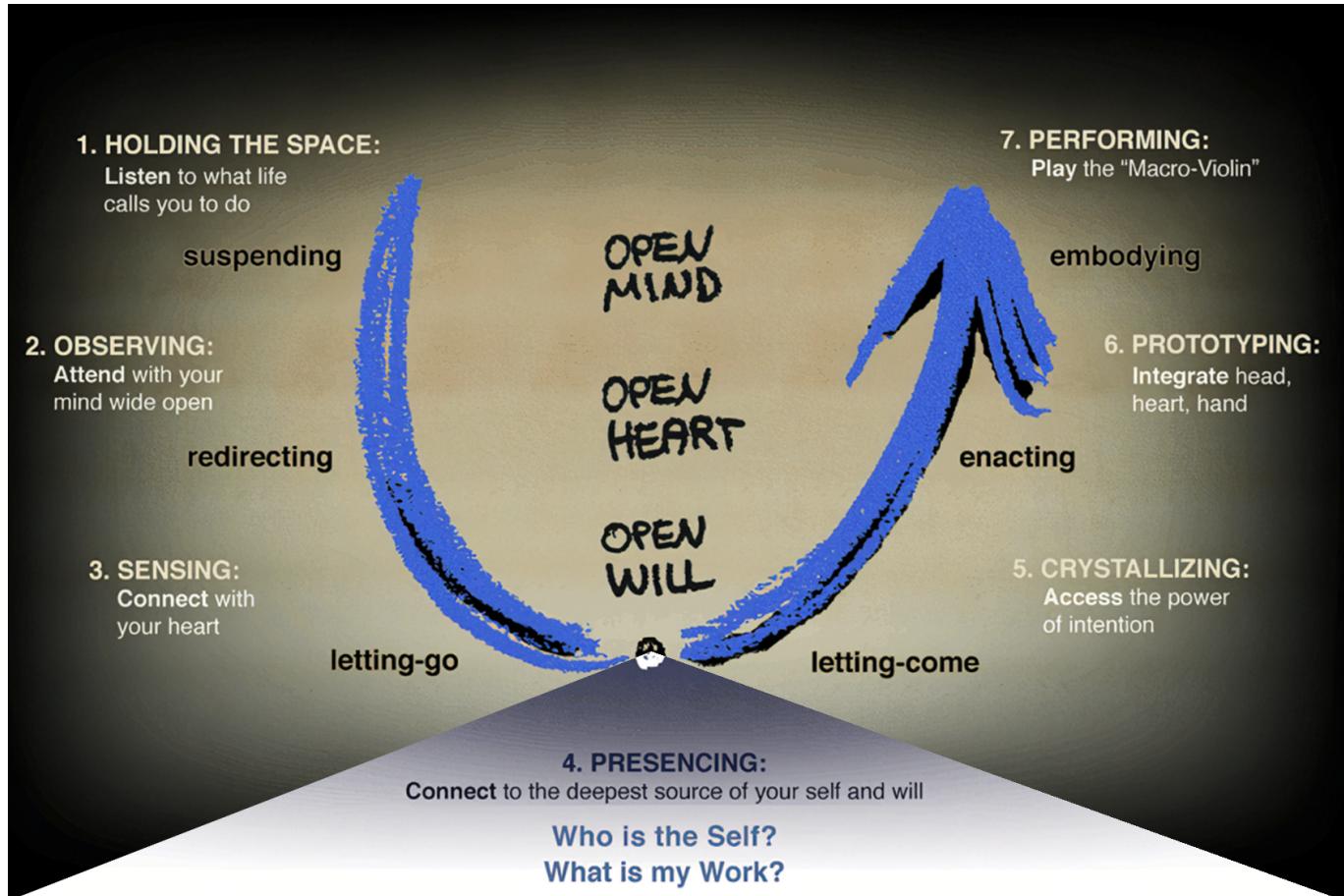
3. "Als ik nu stop, moet ik voor altijd wachten."

"Wachten? Ik ben er al! Door te stoppen leef ik nu al de verandering die ik wil zien."

Het vertragen van de gedachten en respons voelde in het begin als een onmogelijke taak. Toch merkte ik dat ik er beter in werd. Deze gedachte hielp ook om het te blijven "oefenen".

Door deze tijd te nemen en echt even mijn gedachten te bestuderen kwam de verandering in gedrag plotseling vanzelf.

2. Diepste van de U



Toen ik diep in de U zat, konfronteerde ik mezelf met de vraag: waarom rook ik eigenlijk?

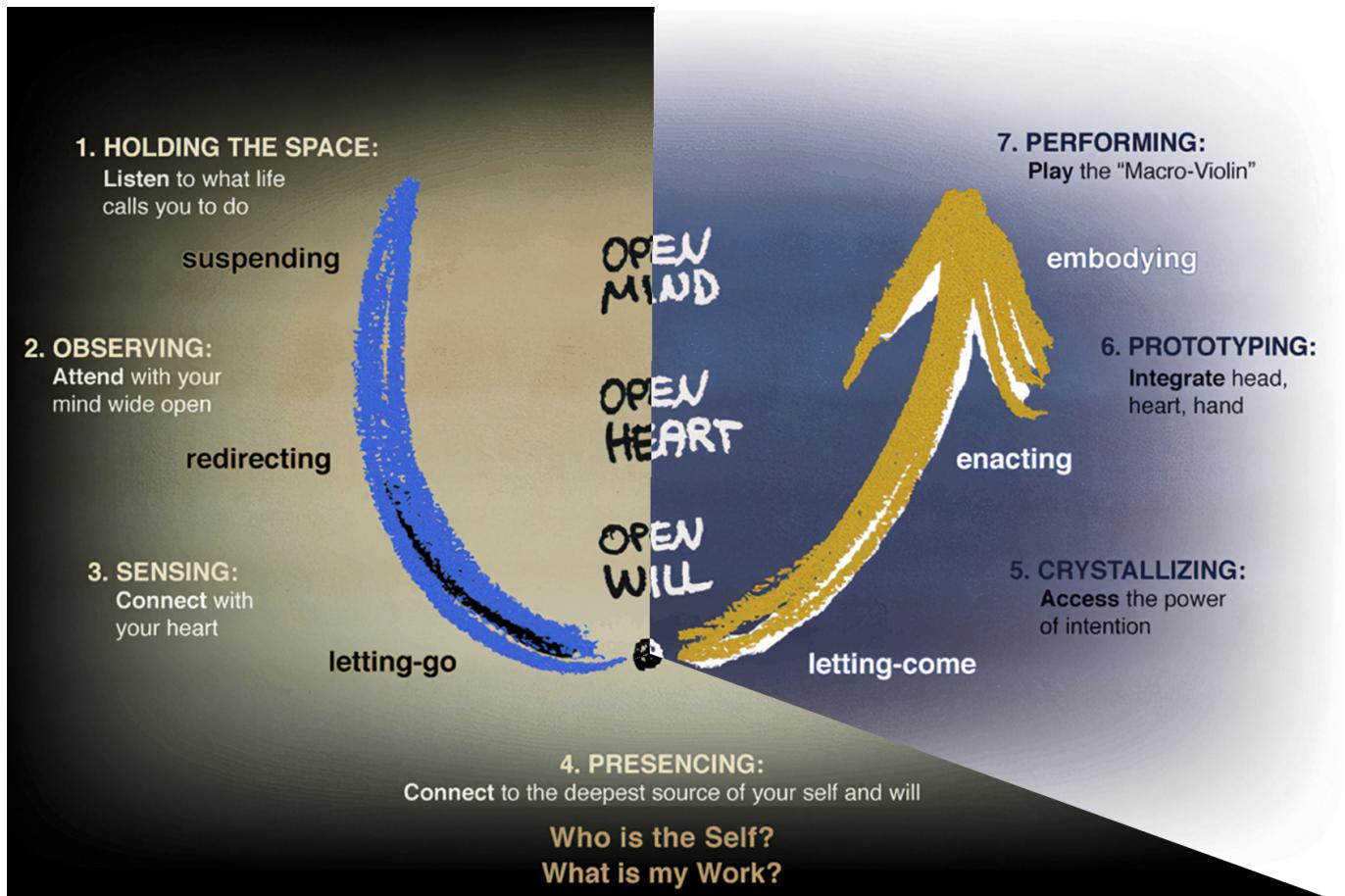
Ik nam een beetje een helicopter view en zag gelijk wat ik allang wist, het roken had me niets te bieden, en ik wilde het ook niet.

De ik die ik ben, rookt niet, en dat had ik al vier jaar zo gevoeld. Maar in dat moment, door die reflectie, zag ik dat roken niets meer was dan een oud patroon dat ik bleef herhalen uit angst en onzekerheid.

De vraag was dus duidelijk, waarom kon ik nog niet stoppen, ondanks dat ik dit zo diep voelde?

Ik moest mijn focus leggen op de andere twee zijden van de U: het belichamen en het vertragen. Het patroon van roken voelde ineens los van wie ik werkelijk was, het probleem zat hem in mijn gedachten (die ik zou aanpakken met 1. Suspensie) en mijn gedrag (3.Belichamen)

3. Belichamen



Door uiteindelijk in het moment zelf te kunnen beslissen dat ik het eigenlijk niet wil en niet nodig heb, voelde het puur euforisch. Die eerste keer was cruciaal; Het gaf me het vertrouwen en de kennis dat het blijkbaar ook anders kon. Hierdoor wist ik gelijk dat ik het eindelijk voor altijd los kon laten; het enige wat ik moest gaan doen was telkens alleen voor het nu nee te zeggen, en die energie was een bron voor een keten aan overwinningen!

Reflectie: Waarom dit werkte

Het bijzondere is dat het stoppen met roken niet alleen draaide om wilskracht. Juist het vertragen, het stilzetten van gedachten en ruimte maken voor reflectie maakten het verschil.

- **Theory U** gaf me de tools om het oude los te laten en iets nieuws te laten ontstaan.
- **Presencing** hielp me om de waarheid te zien: roken had geen waarde in mijn leven.
- **RET** zorgde ervoor dat ik de automatische patronen kon doorbreken.

Eerder schoot ik gelijk in angst en handelde dan vanuit een gevoel van nood en pijn, zonder echt stil te staan bij wat ik voelde of nodig had.

Toen ik eenmaal de 1e keer echt even stopte en mn gevoel bekeek zonder er op te reageren, ging die trek eigenlijk vanzelf erg gauw weg.

Nu neem ik bewust tijd om te pauzeren, mijn gedachten te onderzoeken en met compassie naar mezelf te luisteren. Dit is een compleet nieuwe manier van omgaan met uitdagingen.

Grootste les

Het afremmen en het bekijken van je gedachten, is dit blok al een enorm grote revelatie voor mij geweest. Ik ben persoonlijk hoog intelligent, ook emotioneel erg intelligent, en daarnaast heb ik intense chronische ADHD.

deze combinatie is gevaarlijk omdat ik dus eigenlijk altijd wel of mijn eerste gevoel, danwel mijn eerste gedachten vertrouw.

Wat voor mij de grootste les is, is dus wel dat ik dit niet hoeft te doen. Sterker nog, ik kan er voor kiezen om daar in mee te gaan of zelfs een andere realiteit te gaan leven.

Breder toepassen

Dit proces van **vertragen, reflecteren en omvormen** is niet alleen van toepassing op roken. Ik merk dat ik het kan gebruiken in andere delen van mijn leven, zoals:

- **Stressvolle situaties:** In plaats van direct te reageren, pauzeer ik en kijk ik met een open houding naar de situatie.
 - **Gezondere keuzes:** Door bewust te luisteren naar wat ik nodig heb, maak ik betere beslissingen voor mezelf.
 - **Samenwerking:** Ik neem meer tijd om te luisteren en anderen ruimte te geven, voordat ik handel. Ook kan ik inzien wanneer een ander de tijd niet neemt, en dit alsnog proberen aan te bieden.
-

Conclusie

Door de inzichten uit **Theory U, Presencing** en **RET** heb ik geleerd om niet alleen mijn gedrag, maar ook mijn gedachten te transformeren. Stoppen met roken werd daardoor meer dan alleen een persoonlijke overwinning: het werd een manier om bewuster te leven, zowel voor mezelf als in mijn samenwerking met anderen.