

Als je terugvalt in *oude patronen*

Een vriendelijke blik op het moment dat het toch weer gebeurde.

DUUR

Ongeveer 5 minuten

WAT JE NODIG HEBT

Dit blad. Invullen op je scherm of met een pen.

HOE

Schrijf eerlijk. Het blijft bij jou.

Je had je voorgenomen het anders te doen. En toch zit je weer in de oude reactie, het oude gedrag, de oude gewoonte. Dat kan over piekeren gaan, over boosheid, over te veel op je nemen of over iets anders. Vaak komt er schaamte bovenop.

OM TE ONTHOUDEN

Een oud patroon herkennen is informatie. Het is niet het einde van je vooruitgang.

EEN GEBEURTENIS IS GEEN IDENTITEIT

Wat er gebeurde	Wat de strenge stem ervan maakt
Ik deed het weer.	Ik leer het nooit.
Dit was een zwak moment.	Ik ben zwak.

DE OEFENING**1****Zeg wat er gebeurde** 1 minuut

Benoem het feitelijk, zonder oordeel: wat deed je, wanneer, waar?

2**Kijk vriendelijk naar de omstandigheden** 2 minuten

Wat speelde er? Vermoeidheid, spanning, honger, alleen zijn? Omstandigheden verklaren iets. Ze zijn geen excuus en geen vonnis.

3**Kies één kleine stap** 2 minuten

Geen groot plan. Alleen wat vandaag of morgen haalbaar is.

VIJF KORTE VRAGEN

1 Wat gebeurde er, in feiten?

2 Wat speelde er voor of tijdens dit moment?

3 Wat zegt de strenge stem? En wat is een eerlijkere zin?

4 Wat probeerde dit patroon je misschien te geven? Bijvoorbeeld troost, rust of controle.

5 Wat is de kleinste volgende stap, vandaag nog?

GAAT HET OVER VERSLAVING?

Dan is dit blad geen herstelplan en geen vervanging voor professionele hulp. Praat met je huisarts of een hulpverlener en zoek iemand die je vertrouwt.

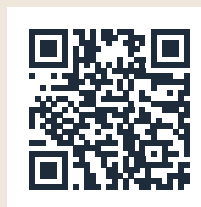
DE WEG NAAR ZELFLIEFDE — WIEBETWEEPUNT.NL

Meer gratis hulpmiddelen om met meer begrip naar je verleden en je patronen te kijken vind je op de website.

dewegnaarzelfliefde.nl

Wie meer verdieping zoekt: het boek De weg naar zelfliefde verschijnt in december 2026. Reserveren is gratis en vrijblijvend:

dewegnaarzelfliefde.nl/reserveren



Scan voor de website

Dit is een hulpmiddel voor zelfreflectie en geen vervanging voor professionele hulp. Heb je het zwaar? Praat met je huisarts of met iemand die je vertrouwt. Bij acuut gevaar bel je 112. Heb je gedachten aan zelfdoding, bel dan 113 (gratis) of chat via 113.nl.