



WERKBOEKJE

ZINGEVING IN 5D

voor mensen met IBD







vindplaatszingeving.nl

*gebaseerd op het werk van Carlo Leget en Mai-Britt Guldin: Verlieskunst

ZINGEVING IN 5 DIMENSIES



LICHAAM



1. Sluit een moment je ogen en stel je voor hoe je je voelde toen je net je diagnose kreeg of je besefte wat IBD voor jou betekent

2. Hoe voel je je nu? Wat vraagt de aandacht in je lichaam? Schrijf hiernaast je gedachten.

3. Schrijf onderaan wat je nu helpt.

MIJN LICHAAM:



DIT HELPT MIJ:

DENKENDE DIMENSIE



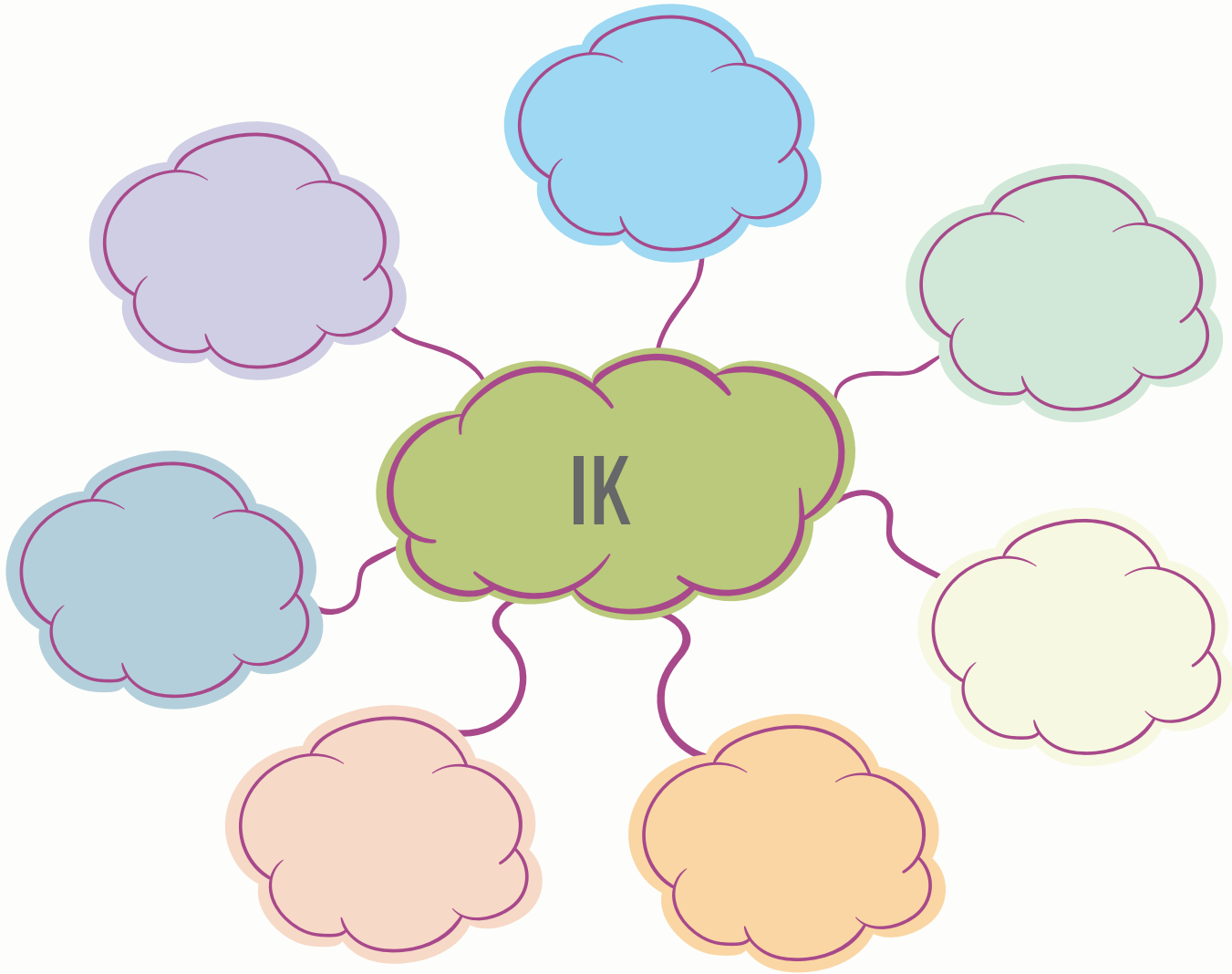
Maak een mindmap van je gedachten over je verlies.

Denk aan deze vragen:

- Waar lig ik wakker van?
- Wat zou ik willen begrijpen over je ziekte?
- Wat zou ik willen leren?

MINDMAP:





SPIRITUELE DIMENSIE



Deze vragen mag je voor jezelf beantwoorden:
-Waar gaat jouw levensverhaal over?

-Als je kijkt naar je toekomst, hoe zie je jezelf dan?

Leg je gedachten vast op het papier hiernaast

LEVENSWEG





EMOTIONELE DIMENSIE



Welk gevoel staat bij jou op de voorgrond als je denkt aan je aandoening?

Maak hiernaast een elfje en start met dit gevoel/woord

ELFJE



Regel 1 **(1 woord)**: Begin met het woord dat je gevoel weergeeft.
Regel 2 **(2 woorden)**: Omschrijf je verlies of geef er een eigenschap aan.
Regel 3 (**3 woorden)**: Vertel er iets meer over (wat doet het met je?)
Regel 4 (**4 woorden)**: Stel een vraag
Regel 5 (**1 woord)**: Een krachtig slotwoord dat het gedicht samenvat

.....

....

....

....

.....

SOCIALE DIMENSIE



Vul hiernaast in wie je tot steun zijn.
Eventueel start je met deze meditatie:

<u>Zelfcompassie</u>: Richt de wensen op jezelf.

Moge ik gelukkig zijn.
Moge ik veilig zijn.
Moge ik gezond zijn.
Moge ik met gemak leven.

- Een dierbare: Breng iemand in gedachten die je makkelijk liefhebt en wens hen hetzelfde.
- Een neutraal persoon: Denk aan een kennis of collega waar je weinig bij voelt.
- Een "moeilijk" persoon: Denk aan iemand met wie je een kleine uitdaging hebt (optioneel).
- Alle wezens: Breid de wensen uit naar iedereen.

STEUNCIRKELS



IK

Dit wens ik mezelf/jou toe:

MAY YOUR CHOICES REFLECT YOUR HOPES, NOT YOUR FEARS." — NELSON MANDELA

