

Mariëtte van Hooff Vitaliteitstherapeut



ANDERS OVER LEVEN met kanker



Geluk

Leefstijl

Bevlogenheid

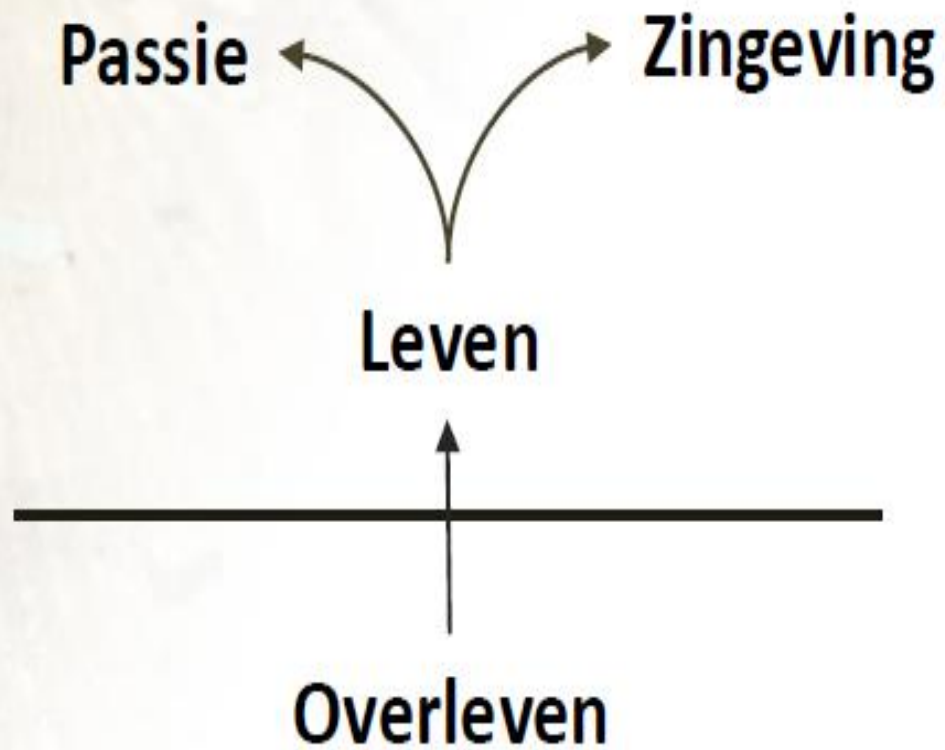
Passie

Gezondheid

Zingeving

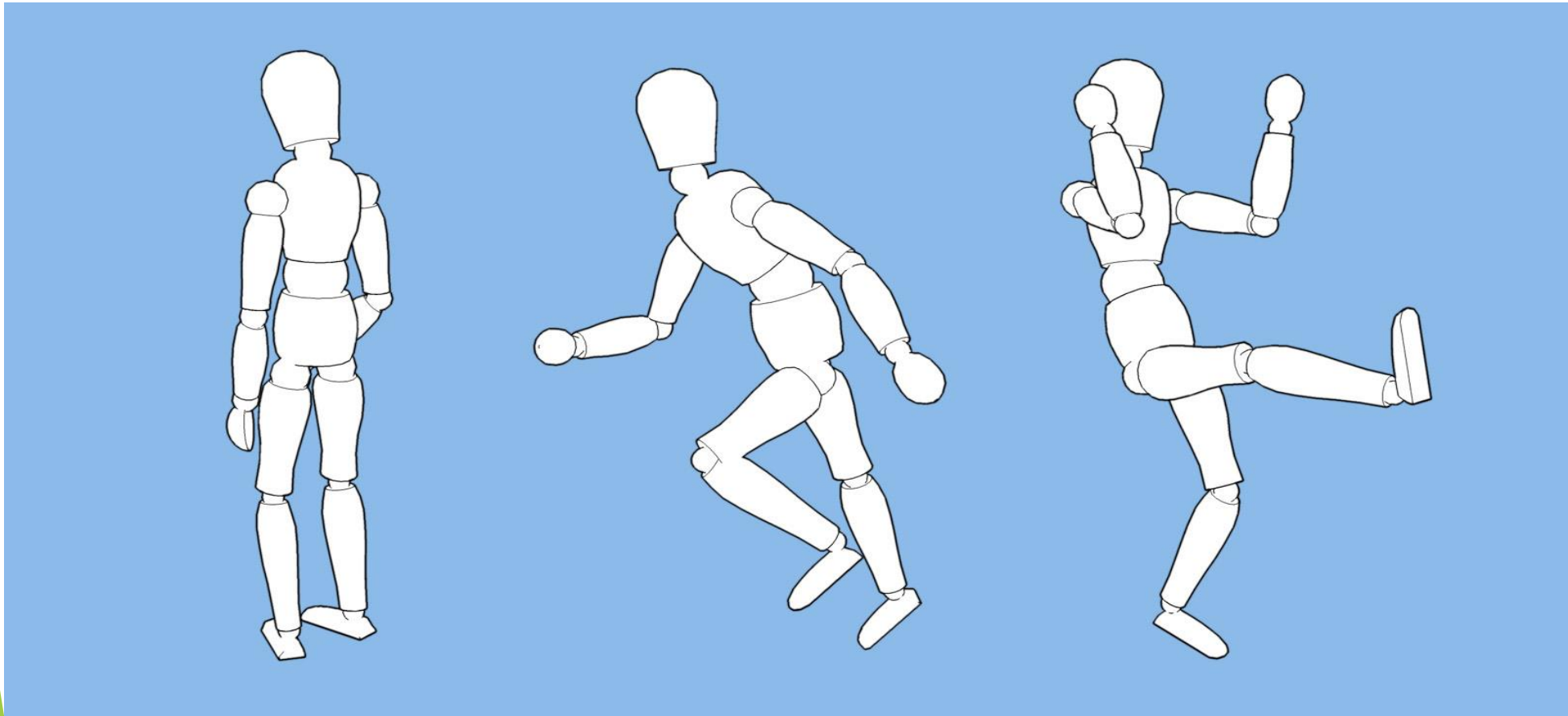
Vitaliteit

Vitaliteit



Obstakels

- Pijn
- Angst
- Moeheid





1E HOE GA IK OM MET MIJN GEVOELENS?

Als je in een achtbaan aan emoties zit, zijn er verschillende manieren om daar mee om te gaan. Ben je je daarvan bewust?

Waarschijnlijk heb je allerlei gedachten. Durf je het aan om van elke gedachte een voorbeeld te bedenken? ¹⁾

Accepteren: gedachten waarbij je jezelf neerlegt bij wat er aan de hand is.

Bijvoorbeeld:

Concentreren op andere, positieve zaken: het denken aan andere plezierige zaken in plaats van aan de situatie in kwestie.

Bijvoorbeeld:

Concentreren op planning: denken aan wat voor stappen er gezet moeten worden om met de situatie om te gaan.

Bijvoorbeeld:

Positief herinterpreteren: een positieve betekenis toekennen aan de gebeurtenis in termen van persoonlijke groei.

Bijvoorbeeld:

Relativeren: tegen jezelf zeggen dat er ergere zaken op de wereld bestaan.

Bijvoorbeeld:

Jezelf de schuld geven: gedachten waarin je jezelf verantwoordelijk houdt voor wat je is overkomen.

Bijvoorbeeld:

1) Ontleend aan de CERQ, (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire), vragenlijst voor het meten van cognitieve copingstrategieën, N. Garnefski, V. Kraaij, Datec

A line drawing of a backpack with two straps, shown from a three-quarter perspective. The backpack is white with black outlines and is centered on the left side of the slide.

Wat zit er
in jouw
rugzak?

Waar ben jij trots op?



4E TROTS OP...

Even stil staan bij waar je trots op bent!

Wat zijn belangrijke keuzes in jouw leven geweest?

Waar ben je trots op?

Welke eigenschap heeft je daarbij geholpen?
Of welke copingstrategie?

Wat geeft jou op dit moment het meeste energie?

Wat ga je de komende maand allemaal doen?

Waar kijk je het meest naar uit?



5E HARMONIE

Voor wie sta jij altijd klaar en voor wie niet?

Met wie streef je naar harmonie? Noem steeds de voor jou belangrijke personen, die in jouw luchtballon mee zouden mogen, als je morgen een ballonvaart moet gaan maken naar het einde van de wereld. Je laat alles achter je en alleen deze personen blijven bij je...

Thuis en familie?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Vrienden en kennissen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Collega's?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Anderen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Van wie krijg jij steun?



Waar werd jij blij van
vandaag?

Wat neem je mee?

Wat ga je (anders)
doen?

