

## WERKBLAD VERSTAND TYPEREN

### Je verstand een naam geven en typeren

Bedenk dus een naam voor je verstand. Het hoeft geen serieuze of persoonlijke naam te zijn. Bedenk een naam die je passend, ludiek en grappig vindt als het gaat om jouw verstand. Is er bijvoorbeeld een personage uit een serie, boek of film die je in overdreven vorm doet denken aan je verstand? Suggesties: de Directeur, Cruella, Meneer Agent, Sjaakie, enzovoort.

NAAM: .....

Om je verstand beter te leren kennen, is het de vraag of je wilt nadenken over hoe jij je verstand zou beschrijven. Heb je een vriendelijk verstand, of is het juist onaardig? Is het een perfectionist, of juist een opgevoerde hippie? Bedenk welke eigenschappen je herkent in jouw verstand (meerderde antwoorden mogelijk, ook tegenstrijdige antwoorden, als je verstand bijvoorbeeld aardig is én soms ook onaardig):

Perfectionistisch	Belierend
Aardig	Kritisch
Streng	Bazig
Lief	Onbevangen
Kleinerend	Onzeker
Dankbaar	Consistent
Hard	Positief
Zachtaardig	Belemmerend
Oordelend	Vasthoudend
Behulpzaam	Boos
Twijfelend	Piekeraar
Negatief	Doemdenker
Onaardig	Blij
Zelfverzekerd	Vrije denker
Ambitieuus	Overheersend

Anders, nl...

.....  
.....  
Wat is nog meer typerend voor je verstand?

- Wat ik ook doe, het is nooit goed genoeg
- Haalt regelmatig oude koeien uit de sloot
- Mijn verstand geeft mij regelmatig complimenten
- Mijn verstand oordeelt regelmatig negatief over mij
- Mijn verstand vindt meestal alles best

- Mijn verstand vindt dat alles volgens de regels moet gaan
- Ik ben volgens mijn verstand nooit goed genoeg i.v.m. anderen
- Mijn verstand is m'n allerbeste vriend

.....

.....

.....

.....

Als je nu bedenkt wat de eigenschappen zijn van jouw verstand, wat valt je dan op?

.....

.....

.....

.....

Wat doet het met je om je verstand zo duidelijk in kaart te brengen? Wat vind je nu van de relatie met je verstand?

.....

.....

.....

.....

Kijk of je de komende tijd je verstand kunt herkennen als het weer zit te zeuren, en kijk vooral of je daar dan vervolgens hardop de draak mee kunt steken ('Zo Harry, je bent weer lekker bezig merk ik!') Op die manier leer je om uit je hoofd, en in het leven te stappen.

Gebaseerd op How2ACT! Boek van Jansen, G. (2018) en oefeningen uit de ACT-guide app van Gijs Jansen.