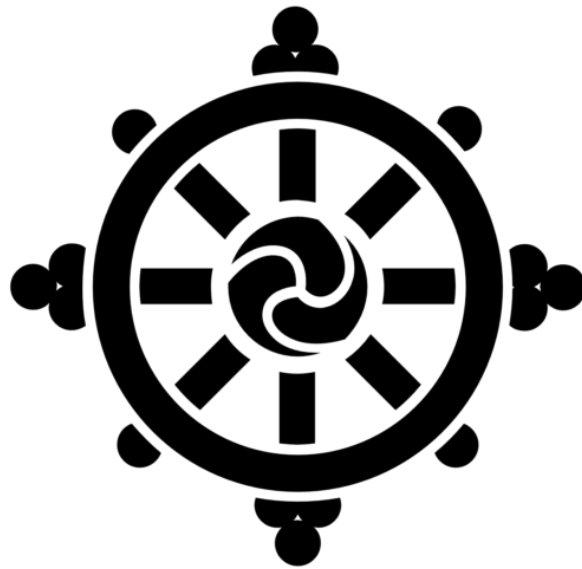


# Dagelijks Zelfonderzoek



*Het kan prettig zijn om op dagelijkse basis bij jezelf in te checken. Zeker als je aan het begin staat van je herstel (maar ook als je al langer in herstel bent) kan een vorm van dagelijks zelfonderzoek je helpen bij het ontwikkelen van goede zelfzorg en om je op gezonde wijze te verbinden met je binnenwereld.*

*De reflectieve vragen voor dagelijkse zelfonderzoek zijn bedoeld om je te ondersteunen. Let er daarbij op dat elke vraag optioneel is. Niet iedere vraag hoeft elke dag beantwoord te worden. Proef en ervaar vooral welke vragen voor jou het meest relevant zijn op het moment dat je bij jezelf incheckt.*

*Leg je mobiel weg bij je dagelijkse check-in. Pak eventueel alvast pen en papier erbij en beantwoord de vragen, zonder oordeel of veroordeling en altijd met compassie en mildheid.*

# Aanvullende suggesties

- ▶ Schaf een schrijfboek(je) aan, of een apart schrift, dat je enkel voor de dagelijkse check-in gebruikt;
- ▶ Werk op gezette tijden aan je dagelijkse zelfonderzoek. Daarmee help je jezelf om van het zelfonderzoek een gewoonte van te maken, in plaats van een taak. Denk eraan: je check-in is niet bedoeld als straf, maar als hulpmiddel om tot zelfinzicht te komen op jouw weg van herstel.
- ▶ Check iedere keer voordat je begint, of weer verder gaat met de onderzoekende vragen, bij jezelf of dit het moment voor zelfonderzoek is. Wanneer er (symbolisch gesproken) ‘stormachtig weer’ gaande is in jouw binnenwereld, is het werken aan het zelfonderzoek misschien niet het meest passend. Kies dan voor een ander moment, of neem eerst tijd en ruimte om voor jezelf te zorgen;
- ▶ Zorg ervoor dat je ergens kunt werken aan de dagelijkse check-in waar het rustig is, op een plek waar je niet (of minimaal) gestoord kunt worden door familie, vrienden, minnaars, geliefden, huisgenoten en/ of mensen in het algemeen;
- ▶ Wanneer je tijdens de dagelijkse check-in de behoefte ervaart om je aanvullende gedachten of inzichten op te schrijven, neem daar dan rustig de tijd voor.



# Reflectieve vragen

## voor dagelijks zelfonderzoek

*Terwijl ik terugkijk op vandaag, check ik bij mezelf in.*

*Ik voel wat er bij me op komt, wat het ook is: gedachten, sensaties, gevoelens, emoties, ervaringen. Als ik het nodig heb om een bepaalde ervaring, emotie of gevoel op te schrijven, dan neem ik daar de tijd voor. Ik besteed aandacht aan de intensiteit en tijdsduur van elke 'gebeurtenis' en gebruik details om te reflecteren op mijn dag aan de hand van de volgende vragen:*

Wat heeft mijn aandacht nodig?

Waren er momenten waarop ik wilde dat dingen anders waren dan dat ze op dat moment waren? Hoe voelde dat? En hoe reageerde ik?

Heb ik meer lijden toegevoegd met mijn reactie, of reageerde ik vanuit vriendelijkheid en compassie?

Op wat voor manier kan ik vaardig en verzorgend reageren wanneer dit weer gebeurt?

Begrijp ik de aard van het lijden dat ik heb doorstaan?

Zijn er overtuigingen of verhalen die ik mezelf vertel?

Identificeer ik mezelf met het lijden? Kan ik zien dat het lijden niet voortduurt, maar impermanent en vergankelijk is, en dat er bepaalde oorzaken en voorwaarden waren die het lijden voortbrachten?

Zo ja, welke oorzaken en voorwaarden waren er?

Heb ik toevlucht gezocht in de Boeddha, de Dharma en de Sangha op de momenten dat ik lijden ervoer?

Op wat voor manier heb ik de beoefening van liefdevolle vriendelijkheid, compassie en vergeving gedurende de dag toegepast?

Als ik mezelf kon herinneren aan de beoefening: hoe reageerde ik hierop? Was ik er veroordelend over, of bedankte ik mezelf hiervoor?

Heb ik schade toegebracht door mijn spreken?

Was ik gedurende de dag eerlijk? Was wat ik zei waar, vriendelijk en behulpzaam?

Op wat voor manier sprak ik tegen mezelf?

Heb ik vandaag naar anderen geluisterd en op wat voor manier?

Heb ik schadelijk en repetitief gedrag vertoond? Ik beschrijf mijn gedrag, zonder oordeel of veroordeling. Hoe zou ik een volgende keer anders kunnen handelen op een manier die geen schade veroorzaakt, bij mijzelf of bij anderen.

Heb ik vandaag iets genomen dat niet vrijelijk gegeven werd, op gebied van tijd, geld, aandacht of iets anders? Ik beschrijf dit, zonder oordeel of veroordeling. Hoe zou ik een volgende keer anders kunnen handelen op een manier die geen schade veroorzaakt, bij mijzelf of bij anderen.

Heb ik me egoïstisch of onbewust gedragen op gebied van seksuele gedrag? Ik beschrijf mijn gedrag, zonder oordeel of veroordeling. Hoe zou ik een volgende keer anders kunnen handelen op een manier die geen schade veroorzaakt, bij mijzelf of bij anderen?

Heb ik schade veroorzaakt tijdens werk of bij het aanbieden van service? Op wat voor manier heb ik dit gedaan?

Heb ik mijn geest verdoofd of vertroebeld door het gebruik van middelen of gedrag? Op wat voor manier heb ik dit gedaan?

Hoe zou ik een volgende keer anders kunnen handelen op een manier die geen schade veroorzaakt, bij mijzelf of bij anderen?

Op wat voor manier ben ik getriggerd geraakt?

Op welke manieren hebben mijn aandachtsoefeningen mij vandaag geholpen?

Heb ik aandacht besteed aan mijn lichaam, gevoelston, emoties, gedachten en geest? Op wat voor manieren heb ik dit gedaan en wat heeft dit mij gebracht?

Waren er momenten waarop ik door had wat er gebeurde in een situatie en kon ik in die ruimte van opmerkzaamheid een vaardige keuze maken? Hoe merkte ik op dat deze keuze vaardig(er) was?

Kon ik me vandaag concentreren op de dingen die ik deed?  
Wat heeft me daarbij geholpen?

Heb ik vandaag geprobeerd om gezonde gedachten te cultiveren of heb ik vastgehouden aan ongezonde gedachten?

Welke nuttige oefeningen op gebied van inspanning, aandacht, concentratie en intentie heb ik vandaag gedaan?

Zijn er oefeningen op gebied van inspanning, aandacht, concentratie en intentie die ik morgen zou willen proberen?

Zijn er interne of externe bronnen die me kunnen ondersteunen als ik aan een nieuwe oefening wil beginnen? Hoe kan ik contact maken met die bron?

Ik schrijf op waar ik vandaag dankbaar voor ben.