



ACE Aware NL

Awesome after Adverse Childhood Experiences

Compassionate Inquiry

Een compassievolle zoektocht naar het innerlijke verhaal achter wat we als mens met ons gedrag, onze visies en emoties aan de buitenwereld laten zien

Gun jezelf een mooi aantekeningenboekje. Voorin komen als geheugensteun de onderstaande zes vragen. Deze beantwoord je stuk voor stuk op de pagina's die volgen. Je doet dit bij voorkeur elke dag of elke paar dagen, maar minstens eenmaal per week. De antwoorden zijn alleen voor jezelf. In de therapeutische relatie kunnen zorgverleners het meest compassievol en effectief hun cliënten terzijde staan wanneer ze deze zoektocht ook persoonlijk hebben (en liever blijven) doorlopen. Veel ont-dekkingen, helende zachtheid en groei gewenst voor jou, je naasten of je cliënten!

(Deze vragen zijn afkomstig uit Hoofdstuk 28 van 'The Myth of Normal', het in de nazomer van 2022 gepubliceerde boek van Gabor Maté en zijn coauteur en zoon Daniel Maté. De Nederlandse vertaling, 'De mythe van normaal', is vanaf begin december 2022 beschikbaar.)

Vraag 1:

Tegen welke dingen op voor mij belangrijke levensgebieden zeg ik geen nee, hoewel ik een nee voel?

Vraag 2:

Wat is de impact op mijn leven van mijn onvermogen om nee te zeggen?

Vraag 3:

Welke lichamelijke signalen heb ik over het hoofd gezien? Welke symptomen heb ik genegeerd die ik met bewuste aandacht ervoor als waarschuwingssignalen had kunnen zien?

Vraag 4:

Wat is het verborgen verhaal achter mijn onvermogen om nee te zeggen?

Vraag 5:

Waar heb ik dit verhaal of deze verhalen geleerd?

Vraag 6:

Waar heb ik het ja, dat gezegd wilde worden, genegeerd of ontkend?