
Waar heb jij spijt van?

Oef, wat een confronterende vraag... Het is veel makkelijker om deze vraag uit de weg te gaan. Om weer door te rennen naar een nieuwe ervaring, een nieuw jaar. Maar...je krijgt spijt van NIET stilstaan bij je spijt...Want "spijt" vertelt ons wat ten diepste belangrijk is. Onderstaande reflectie oefening kun je gebruiken om voor jezelf stil te staan bij spijtmomenten.



Wat zijn momenten (van afgelopen jaar) waar ik spijt van heb?

Zoom in op een spijtmoment en beschrijf:

- Wat gebeurde er? Waar heb je spijt van?
- Hoe zou je je eigen gedrag omschrijven in de situatie?
- Wat is er kenmerkend/ typisch aan van jezelf? (Gedrag dat je vaker tegenkomt van jezelf)
- Welke invloed had je wel en niet in de situatie?
- Welk verlangen werd geblokkeerd? Wat kon je niet realiseren?
- Welke belangrijke persoonlijke waarde kun je hieruit afleiden?
- Welk voornemen of welke wens voor jezelf kun je hieruit halen?

Je kunt ook een mindmap maken van een spijtmoment. Schrijf je associaties op; gedachten en gevoelens van jezelf, maar kijk ook naar factoren die meespeelden. Waar blijft de nare 'spijtsmaak' van hangen? Wat wens je jezelf toe met betrekking tot deze situatie?