

NU!

Roos Vonk -hoogleraar sociale psychologie- stelt dat tijd voor jezelf een kwestie van kiezen is. Veel mensen in deze tijd hebben het gevoel dat ze te veel te doen hebben. Ze denken dat ze nog even die dingen gedaan moeten hebben en daarna tijd voor zichzelf zullen hebben. Dat is niet zo!

Je leven speelt zich NU af en dit is dus de tijd dat je invloed hebt op je leven. Als je niet "later" wilt leven en meer tijd voor jezelf wilt hebben, moet je die dus NU maken.

Mindfulness is een methode om meer in het NU te leven. (redactie)

Roos Vonk heeft naast haar werk aan de Universiteit van Nijmegen een bedrijf opgericht naar aanleiding van haar onderzoek naar zelfbeeld, motivatie, sociale interactie en emoties. Hiermee wil zij de resultaten van wetenschappelijk onderzoek vertalen naar praktische toepassingen als *trainingen* en *persoonlijke begeleiding*.

PRIMAIRE BEHOEFTE

Dat zijn er drie. Verbondenheid met andere mensen, bekwaamheid en autonomie.

Als die behoeften zijn vervuld, zijn mensen *gelukkig*, *vitaal* en hebben ze een *positief zelfbeeld*.

ZELFBEPALING

Wat wil ik? In mijn werk, mijn relaties, in mijn leven? Wat zijn mijn behoeftes en drijfveren, wat wil ik verwezenlijken? Is mijn dagelijks leven in overeenstemming daarmee? Hoe geef ik zelf vorm aan mijn leven?

Als u zichzelf wel eens dit soort vragen stelt, is zelfbepaling voor u van belang.

Zelfbepaling omvat twee componenten:

- In contact staan met jezelf: je *wezenlijke kwaliteiten*, je *gevoelens* en *drijfveren*;
- *Autonomie*, dat wil zeggen de vrijheid om in je dagelijks leven te handelen in overeenstemming met wie je echt bent en wat je wilt.

Doel van training in zelfbepaling:

- Jezelf aanwennen op een gebalanceerde manier, met wijsheid, te kijken naar wie je bent en wat je wilt;
- Doorbreken van automatische, reflexmatige reacties en patronen in het denken, doen en voelen, en daarmee het herstellen van de keuzevrijheid;
- Leren hanteren van je gevoelens als graadmeter om te bepalen waar je naartoe wilt;
- Leren accepteren van de 'harde feiten' van het leven, waar ook verlies, afwijzing en falen bij horen.

Meer informatie over zelfbepaling zie de volgende website:

www.vonk-zelfbepaling.nl