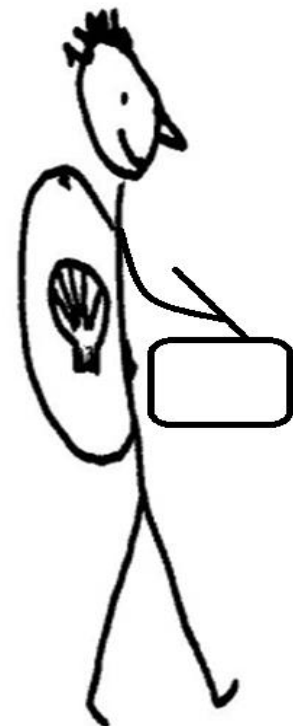


KIND-DO - methode

Werkboek 1

Leer het **Ver**Werkings**Niveau** herkennen.



J.H. Gadellaa, 2017©

Inhoud

1. KiND - afkortingen.....	3
2. Samenvatting <i>koppelingstheorie</i> en het KiNDmodel.....	4
3. De KiND-DO-methode.....	6
4. Kernpunten van de 6 KiND-DO's.....	7
5. GEEL, GROEN, ROOD, BLAUW.....	8
6. VerWorkingsNiveau 1 en VvN2 leren herkennen.....	9
1. Opdracht.....	10
2. Opdracht.....	12
3. Opdracht.....	13
4. Opdracht.....	15
5. Opdracht.....	16
6. Opdracht.....	18
7. Opdracht.....	20
8. Opdracht.....	21
9. Opdracht.....	23
10. Opdracht.....	24
11. Opdracht.....	26
12. Opdracht.....	27
13. Opdracht.....	29
14. Opdracht.....	30
15. Opdracht.....	32
16. Opdracht.....	33
17. Opdracht.....	35
18. Opdracht.....	37

1. K*IND* - afkortingen.

Om de tekst leesbaar te houden en snelheid in het lezen te maken, worden er afkortingen gebruikt.

K*IND*formule: $E = W/VwP$

- Ervaring is Algemene Werkelijkheid gedeeld door een Verwerkingsproces.

E = Ervaring

W = Algemene Werkelijkheid

VwP = Verwerkingsproces.

Het **verwerkingsproces** kent 3 (emergentie-) **verwerkingsniveaus**.

- **VwP** = VerwerkingsProces.

VwN = VerwerkingsNiveau.

HIzHI = **H**et **I**s zoals **H**et **I**s.

DiWiW = **D**at is **W**at ik **W**ens.

E-voel.

- **Rea-geren** is VwN2.

Op VwN2 kun je beperkt invloed en op VwN1 geen invloed (VwN1 verloopt onbewust) uitoefenen en ben je speelbal van de omgeving.

Dit heet binnen K*IND* de **e**-motie. Motio is bewegen.

Er is een kokerervaring en je maakt je jezelf afhankelijk van de omgeving.

- Het **E-voel** wordt veroorzaakt door iets van buiten af.

En dat gevoel uit het niet-ik zet mij in gang.

Het vormt zo een **E**-motie.

I-voel.

- **Re-ageren** is VwN3.

Je kunt invloed uitoefenen door dimensies toe te voegen en of nieuwe koppelingen te leggen. En dit komt uit mijzelf, de **i**.

Dit heet binnen K*IND* de **i**-motie.

- Het **i-voel** komt uit het ik. Ik maak dit voelen zelf, het komt uit mijzelf.

Ik zet mijzelf in beweging. Het vormt zo een **i**-motie.

BOVATZON: 8 K*IND*dimensies.

Band, **O**penheid, **V**rijheid, **A**anvullen, **T**ijd, **Z**elf plezier, **O**ntdekken, **N**iet schaden.

SMARTI: **S**pecifiek, **M**eetbaar, **A**ceptabel, **R**ealistisch, **T**ijdgebonden, **I**nspirerend.

2. Samenvatting koppelingstheorie en het K*IND*model.

De koppelingstheorie.¹

Via onze zintuigen komt er informatie in onze hersenen.

Een deel van die informatie wordt afgeleid en gaat naar het associatief geheugen.

In het associatief geheugen worden er koppelingen gelegd tussen de verschillende dimensies.

Een voorbeeld:

- Een bezoek aan Amsterdam bevat de volgende dimensies die aan elkaar worden gekoppeld: een *beeld* van gebouwen, het *woord* Amsterdam, het *geluid* tingelingetring van een tram en de *buurvrouw* die meegaat.

En deze koppelingen worden weer toegevoegd met een positieve of negatieve lading aan het oorspronkelijke signaal. De resultante hiervan komt in onze ervaring.

Dit VwP verloopt altijd op dezelfde wijze. Het aantal herhalingen zorgt er echter voor dat er een nieuw effect ontstaat in het VwP, welke je niet kunt ervaren bij een enkele keer.

Dit wordt *emergentie* genoemd. Door dit effect ga je *dezelfde* werkelijkheid *anders* ervaren.

Een voorbeeld:

- Je komt voor de eerste keer in Amsterdam. Je komt er voor de 10de keer.
Of je woont in Amsterdam en komt er elke dag.
De dynamiek is anders en daarmee ook hoe je Amsterdam ervaart.

K*IND*-model.²

Er is dus een VerwerkingsProces tussen de werkelijkheid, die via de zintuigen binnenkomt, en wat je van die werkelijkheid ervaart. Dit is weer te geven in een wiskundige formule:

E=W/VWP (Ervaring = **W**erkelijkheid gedeeld door een **VerW**erkings**P**roces)

In het VwP zijn 3 emergentie-niveaus te onderscheiden en deze worden binnen het K*IND*-model verwerkingsniveaus genoemd.

Elk verwerkingsniveau heeft een specifiek eigen effect. Door voor een situatie naar het meest effectieve niveau te schakelen wordt het mogelijk het DiWiW te maken.

In nieuwe situaties waar één of meerdere buiten-de-box-oplossingen nodig zijn, anders loop je vast, is VwN3 handig.

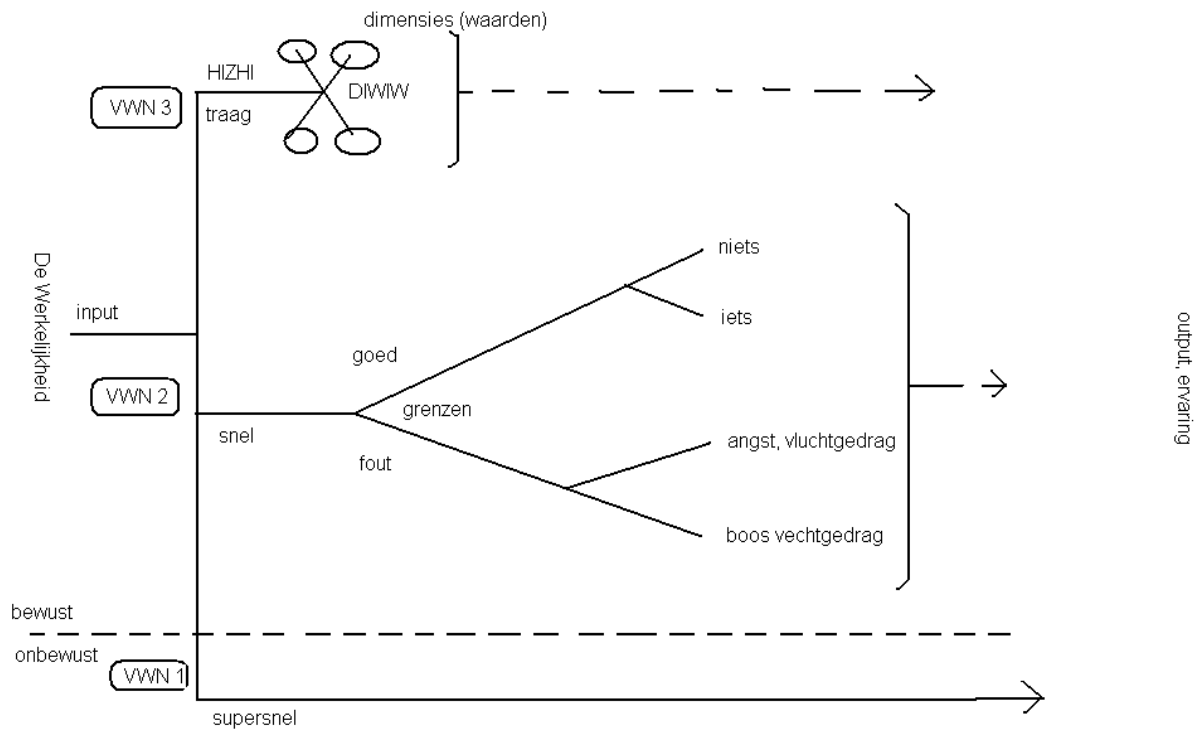
In bekende situaties waar een beperkt aantal opties mogelijk is, is VwN2 handig.

In zeer bekende situaties waar altijd hetzelfde effect gewenst is, is VwN3 handig.

¹ Zie www.kindmethode.nl onder de button THEORIE.

² Boek **DEPENISVANJEZUS**: Theorie van het K*IND*model.

De onderlinge samenhang van deze drie *verwerkingsniveaus* wordt beschreven in het onderstaande schema van het gedragsmodel **KiND**.



3. De KiND-DO-methode.

Elk verwerkingsniveau heeft een specifiek eigen effect.

Hier wordt gebruik van gemaakt in het toepassen van KiND-DO.

Door bewust in een situatie naar het meest effectieve niveau te schakelen wordt het mogelijk het DiWiW te maken.

Deze KiND-DO-methode bestaat uit 3 opeenvolgende stappen.

Deze moeten in elke situatie worden gezet:

1. **Bewust** worden dat er een verwerkings*proces* is.
2. Het verwerkings*niveau* **herkennen** en **schakelen**.
3. 6 Bewerkingen - KiND-DO's - toepassen.

Deze stap geeft de inkleuring van de persoonlijk gewenste oplossing.

Er zijn vier werkboeken om deze KiND-DO methode te leren toepassen.

Dit is **WERKBOEK 1** : *Leer het VerWerkingsNiveau herkennen.*

Werkboek 2: Leren **schakelen** tussen de verwerkingsniveaus.

Werkboek 3: De **6** bewerkingen -KiND-DO's - toepassen.

Werkboek 4: **EUCUSSIE**.

Vragen om te toetsen of je de theorie beheerst welke in het theorieboek **DEPENISVANJEZUS** is beschreven.

Casuïstiek om de 6 KiND-DO's eigen te maken.

(Elk werkboek is apart te bestellen)

4. Kernpunten van de 6 KĪND-DO's.

Boos is een hamer.

- Sla de spijker op zijn kop: Zeg wat je punt is en sachiesan.
- En er zijn altijd minimaal 2 spijkers.

Angst is een hond.

- De trouwste vriend die waarschuwt als er kans op falen is. Hierdoor krijg je tijd om *vooruit* te denken zodat je beslagen ten ijs komt en jouw doel ook daadwerkelijk bereikt/bereidt.

Roze Olifant is focussen op je doel:

Niet omzetten in **wel** en wat heb ik nodig om het te bereiden?

- SMART_I afrekenen. Je bereidt het of niet.
- Zo kun je al van te voren zeggen dat het doel *bereid-baar* is of veel energie of tijd (gaat) kost(en). Dan kun je zelf de keuze maken: Doe ik het of doe ik het niet?

Druk (=stress = spanning) is het resultaat van de invloed van 4 factoren:

- Het aantal dingen die je doet.
- De omgeving waarin je de dingen doet.
- De tijd die je hebt om deze dingen te doen.
- Lichaam: hoe goed is jouw lichaam in staat om die dingen te doen.

Door deze factoren te beïnvloeden schakel je naar het meest efficiënte VwN.

Je verschuift je positie dan op de drukcurve. Dit geeft weer grip op de situatie.

- Als je 'over de rooie gaat' keert het effect om.
In VwN3 kun je hier gebruik van maken.

BOB is het gesprek: 'Beter goed gejat dan slecht bedacht.'

We voeren een gesprek om bij informatie en ideeën te komen die buiten de eigen box liggen. Blijf zelf wel in VwN3 hangen! Let op, woef: VwN1 en VwN2 zijn erg besmettelijk.

De **BOB** beschrijft de interactie tussen de verwerkingsprocessen van personen.

De structuur van een goed gesprek - **Eucussie** - kent 3 fasen :

- **Beeldvorming**.
- **Oordeel-onderzoeksvorming**.
- **Besluitvorming**.

Taal : Woorden zijn ZIPbestanden waarin out of de box informatie is verborgen.

Er zijn 2 werkwijzen om bij die informatie te komen:

- Door de klemtoon in de zin steeds een woord te verleggen.
- Door de woorden te verdelen in lettergrepen:
elke lettergreep is (ook) een woord met informatie.

5. GEEL, GROEN, ROOD, BLAUW.

Je kunt mensen in 4 groepen categoriseren om iemand even snel te plaatsen → VwN2!
Er zijn natuurlijk veel grijze gebieden en afhankelijk van een situatie is iemand meer of minder van een kleur.

Geel, groen, rood, blauw.

Geel en blauw kunnen allergisch zijn voor elkaar.

Rood en groen kunnen allergisch zijn voor elkaar.

Als ze de communicatieslag kunnen slaan vullen ze elkaar aan en vormen samen een geweldig sterk team.

Hier is bijvoorbeeld de KiND-DO-techniek **BOB** een mooie methode voor.

Geel:

- Chaotisch
- Creatief
- Overall kansen en mogelijkheden zien
- Gaan voor 1% kans
- Spits- bouwer

Groen:

- Overleggen - informatie verzamelen
- Iedereen moet het met elkaar eens kunnen zijn
- Iedereen naar de zin maken
- Empathisch

Rood:

- Aanpakkers
- Leiders
- Nemen beslissingen

Blauw:

- Geordend, stipt, rechtlijnig
- Accountant, gaan voor 98% zekerheid
- Keeper- houder

6. VerWorkingsNiveau 1 en VwN2 leren herkennen.

1. Word bewust dat jouw ervaring altijd het resultaat is van een VerWorkingsProces.

Noteer de formule: $E=W/VwP$.

Zo word je je bewust dat er een VerWorkingsProces is.

Dan schakel je (al) van VerWorkingsNiveau1 (onbewust) naar VwN2 (bewust worden).

2. Herken het VerWorkingsNiveau.

VwN2 herken je door de **schakel**-woorden:

Maar

Moet

Niet

Rot

Positief-Negatief

1. Opdracht.

Volg in elke opdracht stap 1 en stap 2.

Schrijf bij elke zin de formule uit.

Onderstreep het schakelwoord.

- Jij bent aardig maar blond.
- Ik wil autorijlessen nemen maar het kost geld.
- Ik zou in het weekend graag willen uitslapen maar dit lukt zelden.
- Ik heb een moeilijke tijd achter de rug maar nu wil ik vooruit kijken.
- Op vakantie gaan met het gezin van mijn broer is leuk maar ook druk.
- Ik zou minder uren willen werken maar mis dan inkomen.
- Ik doe veel voor en met de kinderen behalve knutselen.
- Was ik er maar op tijd bij geweest.
- Kijk niet naar wat je niet kunt maar kijk alleen naar wat je kunt.
- Mijn dochter kijkt uit naar haar reis door Azië, ik zie er echter tegen op.
- De zon staat laag maar je kunt buiten zitten.
- Ik ben blij voor jou, alleen is het voor mijzelf slikken.
- Het is zonnig maar er vallen ook regenbuien.
- Sorry, maar er is een vergissing gemaakt.
- Met het bedrijf leek alles goed te gaan maar nu is er een faillissement.
- Ik heb grote ambities alleen zal het bij ambities blijven.
- Wonen in Amsterdam is heerlijk maar ook duur.

- Ik ben verhuisd naar een dorp maar ik begin de stad te missen.
- Ik ben tevreden met wat ik heb maar ik blijf wensen houden.
- Hoe gaat het met je? Goed, maar druk.
- Ik heb schulden maar probeer te blijven genieten.
- We hebben moeten sparen voor een luxe vakantie maar nu is het genieten.
- Ik droom er van een wereldreis te maken, alleen nu nog de stap nemen.
- Ik ben geslaagd maar ik ben blij dat het examen achter de rug is.
- Er moeten mensen worden ontslagen maar er is een kans dat ik kan blijven.
- Het is mei maar er ligt sneeuw.
- Ik houd graag van eten maar ik let op mijn lijn.
- Asielzoekers opvangen? Ja, maar alleen in kleine aantallen.
- Ik heb een groot huis maar kom nog steeds ruimte te kort.
- Je kunt zeggen wat je wilt maar ik volg mijn hart.

2. Opdracht.

- Een vrije dag loopt moeiteloos vol met dingen die ik nog moet doen.
- Ik werk in een AZC en moet weer afscheid nemen van kinderen.
- Ik moet mij focussen.
- Ik ben depressief en elke dag moet ik vechten om te overleven.
- Ik moet mijn man altijd helpen herinneren aan zijn taken in het huishouden.
- Ik ben werkeloos en moet nu solliciteren.
- Mijn demente moeder moet voor onderzoek naar het ziekenhuis.
- Je moet dingen doen om te weten of het werkt.
- Je moet wel gebruik maken van jouw stemrecht.
- Ik moet met het openbaar vervoer reizen.
- Ik moet meer loslaten.
- Hoe moet je reageren?
- Ik moet je iets vertellen.
- Ik moet deze maand overwerken.
- Je moet tegenwoordig overal voor betalen.
- Ik moet van de huisarts gaan sporten.
- Ik moet nog boodschappen doen.
- Eigenlijk zou ik moeten bezuinigen.
- Je moet opletten in het verkeer.
- Vanwege de hypotheeklasten moet ik werken.

- Ik moet in de maand december mijn vakantiedagen voor het volgende jaar plannen.
- Ik moet mijn overuren opnemen.
- De dokter moet je vertrouwen.
- Ik vind dat jongeren vanaf 12 jaar aan de pil moeten.
- Ik vind dat je vluchtelingen het land uit moet zetten.
- Je moet jezelf afmelden.
- Ik denk dat je het ook van de andere kant moet bekijken.
- Ik vind dat je er verzorgd uit moet zien.
- Ik moet stoppen met roken.
- Ik zou meer op de hoogte moeten zijn van wat mijn kind op internet doet.

3. Opdracht.

- Ik heb talloze diëten gevolgd en het lukt niet om af te vallen.
- Mijn auto wil niet starten.
- Normaal gesproken ben ik niet chagrijnig.
- Door rood licht rijden mag niet.
- Ik houd niet van vogels in een kooi.
- Als de wekker niet is gezet lukt het langer te slapen.
- Mijn handicap weerhoudt mij niet om dingen te ondernemen.
- Ik kan niet tegen onrecht.
- Ik zou graag vaker mijn ouders bezoeken en dit lukt niet.

- Frauderen mag niet.
- Op veel plaatsen mag je niet vissen zonder visvergunning.
- Ik wil niet meer met mijn ouders op vakantie.
- Jouw adem ruikt naar knoflook, ik weet niet of jij je hier bewust van bent?
- Ik wil minder uren werken en mijn werkgever zegt dat dit niet mogelijk is.
- Er is zoveel drama in de wereld dat ik er niet meer wakker van wil liggen.
- Ik word onrustig als ik mijn mobiele telefoon niet bij me heb.
- Waarom zeg je niet iets?
- Ik begrijp het zelf ook niet.
- Breien is niet moeilijk, iedereen kan het leren.
- Uren onderweg zijn naar de vakantiebestemming vind ik niet fijn.
- Nee, dat heb ik niet.
- Bij allerlei ziektes denk ik: "Dat krijg ik niet."
- Waarom word ik niet voor die functie gevraagd?
- Ik vind dat mijn partner de vaatwasser verkeerd inruimt.
- Er komt een moment dat we afscheid nemen en niet meer samen zijn.
- Sinds ik werkeloos ben kan ik niet uit eten gaan.
- Ik heb huisje boompje beestje en ik voel ik mij niet gelukkig.
- Ik zoek een hobby, ik ga in ieder geval niet sporten.
- Hoe zou mijn leven zijn verlopen als ik niet was gestopt met mijn opleiding?

- Na lange tijd van onzekerheid weet ik nu dat mijn contract niet wordt verlengd.

4. Opdracht.

- Ik word verdrietig van vluchtelingenbeelden op de tv.
- Als verzorgende voel ik mij naar de cliënten toe tekort schieten.
- De zorg om de kinderen kost mij mijn nachtrust.
- Ik heb er spijt van.
- Ik heb slecht bericht gekregen over de uitslag van een onderzoek.
- Ik heb last van heimwee.
- Ik voel mij verraden.
- Ik voel mij respectloos behandeld.
- Ik vind het jammer dat een vriendschap is verbroken.
- Ik voel mij teleurgesteld.
- Ik kan slecht tegen ruzie.
- Door gehoorverlies voel ik mij buitengesloten.
- Altijd pijn hebben vreet energie.
- Ik ben snel driftig en heb hier later spijt van.
- Ik heb last van smetvrees.
- Een aangereden dier neemt mijn zin in eten weg.
- Ik voel mij down.
- Ik voel mij bij diverse overheidsinstanties een nummer.

- Van harde muziek krijg ik hoofdpijn.
- Ik word onheus bejegend.
- Ik heb last van een jetlag.
- Een kind missen doet pijn.
- Voorafgaande aan een sollicitatiegesprek voel ik mij nerveus.
- Het doet zeer als er over je wordt geroddeld.
- In de schuldsanering belanden is het ergste wat mij tot op heden is overkomen.
- Ik schaam mij voor het drugsprobleem van mijn kind.
- Ik ben zenuwachtig.
- De geluidsoverlast van de burens bezorgt mij stress.
- Ik huil in de auto nadat ik mijn demente moeder heb bezocht.
- Ik voel mij ongemakkelijk wanneer ik voor het blok wordt gezet.

5. Opdracht.

- Mijn zoon is uitgegroeid tot een geweldige man.
- Je mist veel als je geen kinderen hebt.
- Na mijn scheiding hoop ik een toekomst op te bouwen met mijn vriend.
- Het is best lastig om tijd vrij te maken voor mijn hobby.
- Ik mag het graag rondbazuinen.
- Yoga houdt mij in balans.
- Wij zijn een trotse opa en oma.

- Hondenpoep op straat vind ik vies.
- Ik heb overgewicht.
- Af en toe bega ik een blunder.
- Ik heb een hekel aan boodschappen doen.
- Ik mag graag shoppen.
- Op onze afdeling is er een tekort aan personeel.
- Ik maak mij zorgen over de ontwikkelingen in de zorg.
- Er is een zwerver gevonden langs de kant van de weg.
- Eind goed al goed.
- Mijn ouders zijn 50 jaar getrouwd!
- Soms denk ik dat mijn vriendin jaloers is op mijn relatie.
- Ik ben enthousiast.
- Ik geniet van een biertje.
- Je woont wel afgelegen.
- Ik knap op van een middagdutje.
- Onzekerheid hoort bij de eerste dag in een nieuwe baan.
- Af en toe zit ik gewoon apathisch voor mij uit te staren.
- Ik ben liever lui dan moe.
- Fouten maken is menselijk.
- Er is zelden een goed moment om een slechte boodschap te brengen.
- Moderne ongemakken.

- Ik vind het leuk dat ik kan kiezen.
- Ik kan goed niksen.

6. Opdracht.

- Ik ben in gewicht aangekomen en mijn huidige kleding past niet meer.
- We genieten van ons pensioen.
- Ik houd van een serieus gesprek.
- Ik geniet van het herfstzonnetje.
- Ik word moe van alle goede doelenacties.
- Wetenschappers weten veel over kanker, maar er blijven puzzelstukjes.
- Ik geloof niet dat er een strenge winter komt.
- Iets verzwijgen betekent niet dat je liegt.
- Helaas heb ik afscheid moeten nemen van mijn partner.
- Ontbijten is goed voor de gezondheid.
- Ik vind muziek tijdens het winkelen onplezierig.
- Ik heb alles mee, dus ik moet er het beste van maken.
- Ik vind het leuk om mensen met mijn mening te shockeren.
- Ik doe vaak dingen die men niet van mij verwacht.
- Ik vind dat je het beste uit jezelf moet halen.
- Ik ben van mening dat je niet alles mag zeggen wat je denkt.
- Ik geloof niet in een godheid.

- Ik vind het heerlijk om uit te slapen.
- De felle discussie rondom Sinterklaas en zwarte piet baart mij zorgen.
- Als leidinggevende lukt het mij niet altijd te bedenken wie wat wil.
- Ik ben blij met mijn muzikale talenten.
- Ik kan een baan krijgen, maar moet hier wel voor verhuizen.
- Dagelijks op de fiets naar mijn werk vind ik heerlijk.
- Ik kom zelfbewust over maar voel mij vaak onzeker.
- Ik heb een goede opleiding genoten.
- Ik bezoek graag een museum.
- Ik houd niet van ruzie.
- Je moet je eigen leven vorm geven.
- Ik heb spijt van mijn verhuizing.
- Ik kan met mijn partner praten, maar zij moet wel beter leren luisteren.

7. Opdracht.

- Je praat vrolijk maar je kijkt verdrietig.
- Ik heb kiespijn maar ik zie er tegenop om naar de tandarts te gaan.
- Ik kook graag maar dan voor een gezelschap.
- Ik wil de post doornemen maar er staat iemand aan de voordeur.
- Iets kan groot en log zijn maar tegelijkertijd elegant.
- Ik neem vaak de trap maar mijn conditie laat nog te wensen over.
- Je hebt gelijk maar ik blijf bij mijn mening.
- Voor de buitenwereld ben ik vrolijk maar van binnen voel ik mij anders.
- Ik ben vrij van kantoor maar thuis werk ik verder.
- Ik ben lange tijd werkeloos geweest maar heb nu een baan.
- Ik ben nog niet volledig genezen maar de behandelingen zijn achter de rug.
- Ik houd van dieren maar in de vrije natuur.
- Geen muren maar bruggen bouwen.
- Ik houd van mijn vriend maar we blijven latten.
- Ik hoor jouw argumenten maar blijf bij mijn mening.
- Ik heb een vakantie geboekt maar ga over 3 maanden op reis.
- Iemand mag mopperen maar daarna is het handen uit de mouwen.
- Ik zou parttime willen gaan werken maar ik mis dan inkomen.
- Met alle respect maar het is anders.
- Allemaal individuen maar toch samen.

- Ik heb weinig geld te besteden maar ik kom rond.
- Ik wil graag een kind maar hoe ga ik dit combineren met mijn baan?
- Ik heb een volle agenda maar streef naar rustmomenten.
- Mijn ouders zijn gescheiden maar met beiden heb ik contact.
- Op het werk wordt geroddeld maar ik blijf hier buiten.
- Jammer, maar het is nu eenmaal zo.
- Ik shop op aanbiedingen maar af en toe doe ik een uitspatting.
- Zorg voor jezelf maar ook voor de aarde.
- Ik heb vakantie maar er liggen klusjes te wachten.
- Ik geniet van een wandeling in het bos maar ik let op teken.

8. Opdracht.

- We moeten met elkaar samen leven.
- Je moet op tijd komen.
- Ik moet vroeg opstaan.
- Ik moet voor de deadline mijn tekst inleveren.
- Het zou zo moeten zijn dat iedereen voldoende inkomen heeft.
- Ik moet naar de voedselbank.
- Je moet de wereld beter achter laten dan je hem vond.
- Je moet de waarheid onder ogen zien.
- Ik moet mij omscholen.

- Je moet minder oordelen.
- Ik moet afvallen.
- We moeten voorbij de verschillen willen komen.
- Ik moet een bijscholing volgen.
- Ik moet rekening houden met files.
- Ik moet vaker sporten.
- Ik moet op mijn gewicht letten.
- Een nieuwe baan moet uitdaging brengen.
- Ik moet meer tijd vrij maken voor mijn partner.
- Er moet meer gedaan worden voor werkloze jongeren.
- Een vluchteling moet kunnen integreren.
- Ik moet op tijd op een afspraak zijn.
- Ik moet mij meer bewust zijn van mijn rookgedrag.
- Ik moet vandaag de kinderen van school halen.
- Ik moet mantelzorger zijn.
- Je moet minder defensief reageren.
- Je moet hulp gaan zoeken.
- Je moet kinderen een voorbeeld geven.
- Ik moet overwerken.
- Mijn zoon moet een maatschappelijke stage lopen.

- Mijn partner moet zijn aandeel in het huishouden leveren.

9. Opdracht.

- Zorg er voor dat je niet te laat bent.
- Ik heb geen tijd voor onze afspraak.
- Ik vind mijn burens niet aardig.
- Terug blikken op het voorbije jaar doe ik niet.
- De dokter heeft niet overal een antwoord op.
- Ik rook niet meer.
- Je moet de ander niet kwetsen.
- Ik houd niet van oliebollen.
- Ik weet niet waarom.
- Het lukt niet een partner te vinden.
- Ik krijg geen begrip.
- Ik kan mijn gedachten niet bij het gesprek houden.
- Bekijk het niet alleen vanuit jouw perspectief.
- Ik houd niet van ruzie maken.
- Het lukt niet om optimistisch te blijven.
- Ik ga 's avonds niet alleen over straat.
- Ik weet het niet precies.
- Je hoeft het niet met elkaar eens te zijn.

- Ik hoef niet perfect te zijn.
- Ik ben totaal onverwacht werkeloos geworden.
- Ik durf niet om hulp te vragen.
- Ik hoor jouw argumenten en ben het niet met je eens.
- Geef niet op.
- Het klopt niet wat je zegt.
- Ik weet niet wat je bedoelt.
- Ik begrijp het niet.
- Jij hebt gelijk en ik blijf het met je oneens.
- Het leven verloopt niet vlekkeloos.
- Ik doe 's avonds de voordeur niet meer voor iemand open.
- Ik weet niet hoe ik verder zal gaan.

10. Opdracht.

- Terug kijken op het afgelopen jaar maakt mij verdrietig.
- Ik schaam mij.
- Ik zie op tegen een ziekenhuisopname.
- Ik ben zenuwachtig voor mijn rijexamen.
- Ik kan slecht tegen ruzie.
- Ik mis mijn kinderen.
- Mijn scheiding heeft een litteken achter gelaten.

- Het contact met een schoolvriendin is helaas verbroken.
- Het begeleidingstraject valt me tegen.
- Mijn kinderen hebben helaas geen opa en oma.
- Op mijn werk krijg ik te weinig waardering.
- Ik voel mij een buitenstaander.
- Mijn droom is in rook opgegaan.
- Afscheid nemen doet altijd pijn.
- Kantje boord.
- Ik voel mij angstig.
- Ik voel mij onzeker.
- Ik heb last van een schuldgevoel.
- Ik schiet tekort in een vriendschap.
- In het verkeer ben ik snel geïrriteerd.
- Ik voel mij ongemakkelijk.
- Ik heb een probleem.
- Mijn bejaarde vader is verdrietig omdat autorijden voorbij is.
- Ik mis mijn ouders.
- Ik heb een hekel aan klagende mensen.
- Ik ga met stress naar mijn werk.
- De communicatie met mijn leidinggevende verloopt stroef.
- Ik ben bezorgd.

- Voor de buitenwereld ben ik vrolijk en van binnen ben ik depressief.
- Ik heb een hekel aan feestdagen.

11. Opdracht.

- Tijdens de Kerstdagen voel ik mij blij.
- Ik krijg een positief gevoel van chocolade eten.
- Ik voel mij een wereldverbeteraar.
- Woorden met een negatieve lading.
- Het glas is half vol.
- Het glas is half leeg.
- Ik word chagrijnig van klagende mensen.
- Ik heb gelukkig weer de regie over mijn eigen leven.
- Gezellig samen eten.
- Ik ben helaas uitbehandeld.
- Ik zit lekker in mijn vel.
- Ik baal van het zout op de weg.
- Vrieskou vind ik heerlijk.
- Ik heb een schitterend beautycadeau gekregen.
- Ik heb zin in een leuke film.
- Ik voel mij aan mijn lot overgelaten.
- Tijdens de opruiming is het voordelig winkelen.

- Ik heb een lievelingstrui.
- Ik ben enthousiast over de wereldreis die ik ga maken.
- Een overnachting in een luxe hotel overstijgt helaas mijn beschikbare budget.
- Ik ben gelukkig af van mijn pleinfobie.
- Ik blijf hoop houden dat er ooit vrede in de wereld komt.
- Ik zou dolgraag willen werken.
- Ik ben gelukkig en gun iedereen zijn eigen geluk.
- Ik word gepest door een collega.
- Ik voel mij rijk.
- Ik voel mij eenzaam.
- Sommige mensen gedragen zich arrogant.
- Ik geniet van de simpele dingen.
- Ik heb last van depressieve momenten.

12. Opdracht.

- Het sneeuwt buiten maar het is niet glad.
- Het mag best vriezen maar dan zonder sneeuw.
- Er is een afschuwelijk ongeluk gebeurd.
- Ik geniet van een voetbalwedstrijd.
- Ik maak een boswandeling ondanks dat het regent.
- Revalideren is best wel topsport bedrijven.

- We moeten meer omzien naar elkaar.
- Ik vind het een akelig vooruitzicht dat mijn dochter vertrekt naar het buitenland.
- Mijn zus is jaloers.
- Ik ben ongewenst kinderloos.
- Mijn partner is super geduldig.
- Oorlogsbeelden op de tv. maken mij angstig.
- Ik heb mijn vliegangst overwonnen.
- Het strand vind ik een mooie plek om tot rust te komen.
- Op het werk wordt geroddeld en ik doe hier niet aan mee.
- Baadt het niet dan schaadt het ook niet.
- Het botert niet tussen mij en mijn leidinggevende.
- Hoe langer ik wacht hoe groter de kans dat ik niet meer durf.
- Jammer genoeg heb ik de paraplu vandaag nodig.
- Ik zie op tegen een lange vergadersessie.
- Er is een aardbeving geweest met vele doden tot gevolg.
- Wat een rare gewaarwording.
- Ik neem er met plezier kennis van.
- Ik ben een mooie ervaring rijker.
- Ik bezoek graag een museum maar dan samen met iemand.
- Ik heb een basisverzekering maar ik ga er nu een tandartsverzekering bij nemen.
- Ik neem liever de auto dan de bus.

- Ik ben niet nieuwsgierig.
- Streng zijn moet af en toe.
- Ik heb helaas het nakijken.

13. Opdracht.

- Jij hebt een andere huidskleur maar je bent wel Nederlander.
- Ik wil autorijlessen nemen maar het kost wel veel geld.
- Ik zou in het weekend graag willen uitslapen maar dit lukt jammer genoeg zelden.
- Ik heb een moeilijke tijd achter de rug maar nu wil ik daadwerkelijk vooruit kijken.
- Op vakantie gaan met het gezin van mijn broer is leuk maar ook wel druk.
- Ik zou minder uren willen werken maar ik mis dan wel teveel inkomen.
- Ik doe veel voor en met de kinderen behalve knutselen.
- Was ik er maar op tijd bij geweest want nu is het te laat.
- Kijk niet naar wat je niet kunt maar kijk alleen naar wat je wel kunt.
- Mijn dochter gaat backpacken door Azië, ik vind het echter een hachelijk avontuur.
- De zon staat laag maar het is nog wel lekker weer om buiten te zitten.
- Ik ben blij voor jou, alleen is het voor mijzelf wel even slikken.
- Het is zonnig maar er staat een gure koude wind.
- Sorry, maar er is een ernstige vergissing gemaakt.
- Het bedrijf leek gezond maar nu is er toch onverwacht een faillissement.
- Ik heb grote ambities alleen zal het wel bij ambities blijven.

- Wonen in Amsterdam is heerlijk maar ook verschrikkelijk duur.
- Ik ben verhuisd naar een dorp maar ik begin de stad nu al te missen.
- Ik ben tevreden met wat ik heb maar ik blijf altijd wensen houden.
- Hoe gaat het met je? Goed, maar wel een beetje druk.
- Ik heb schulden maar probeer wel te blijven genieten van de kleine dingen.
- We hebben moeten sparen voor een luxe vakantie maar nu is het dubbel genieten.
- Ik droom er van een wereldreis te maken, alleen nu nog de grote stap zetten.
- Ik ben geslaagd maar ik ben blij dat de langdurige examenstress achter de rug is.
- Er moeten mensen worden ontslagen maar er is een kleine kans dat ik kan blijven.
- Ik ben nogal bescheiden maar ik weet dat je soms wel brutaal moet zijn.
- Ik houd graag van eten maar ik let wel strikt op mijn gewicht.
- Asielzoekers opvangen? Ja, maar alleen in kleine aantallen.
- Ik heb een groot huis maar kom nog steeds ruimte te kort.
- Je kunt zeggen wat je wilt maar ik volg tenminste mijn hart.

14. Opdracht.

- Zodra ik een dag vrij heb moet ik diverse achterstallige klusjes doen.
- Ik werk in een AZC en moet helaas steeds weer afscheid nemen van kinderen.
- Ik moet mij echt focussen.
- Ik ben depressief en elke dag moet ik hard vechten om te overleven.
- Ik moet mijn man altijd helpen herinneren aan zijn eigen taken in het huishouden.

- Ik ben werkeloos en moet nu elke week verplicht solliciteren.
- Mijn moeder moet naar de specialist omdat ze steeds meer dingen vergeet.
- Je moet dingen doen om te weten of het werkelijk werkt.
- Je moet wel gebruik maken van jouw stemrecht.
- Ik moet met het openbaar vervoer reizen, want ik rijd liever geen auto.
- Ik moet meer leren loslaten.
- Hoe moet je reageren wanneer iemand depressief is en niets wil?
- Ik moet je iets in vertrouwen vertellen.
- Ik moet deze maand regelmatig overwerken.
- Je moet tegenwoordig bijna overal voor betalen.
- Ik moet van de huisarts meer gaan bewegen.
- Ik moet nog boodschappen doen in en ook nog langs de apotheek.
- Eigenlijk zou ik moeten bezuinigen op een aantal tijdschriften die ik graag lees.
- Je moet goed opletten in het verkeer.
- Vanwege de hypotheeklasten moet ik fulltime werken en minder uit gaan geven.
- Ik moet in de wintermaanden alle vakantiedagen, voor in de zomer, plannen.
- Ik moet mijn overuren regelmatig opnemen.
- De dokter moet je toch kunnen vertrouwen?
- Jongeren moeten wat mij betreft al vanaf 12jarige leeftijd aan de pil.
- Ik vind dat je vluchtelingen het land uit moet zetten en geen uitzondering maken.
- Je moet jezelf wel op tijd afmelden.

- Je moet het ook bekijken vanuit het perspectief van de ander.
- Ik vind dat je er altijd verzorgd uit moet zien.
- Ik moet eigenlijk stoppen met roken.
- Ik zou meer op de hoogte moeten zijn van wat mijn kind op internet doet.

15. Opdracht.

- Ik houd er niet van om op de proef te worden gesteld.
- Ik maak niet veel tijd voor een afspraak met een kennis.
- Ik vind mijn burens niet aardig en ze zorgen ook nog voor overlast.
- Terug blikken op het voorbije jaar doe ik liever niet.
- Het is niet zo dat de dokter alle antwoorden heeft.
- Sinds een half jaar rook ik niet meer.
- Je moet de ander niet voor het hoofd stoten.
- Ik houd niet van vette oliebollen.
- Ik weet niet waarom ik graag chocolade eet.
- Een partner zoeken via internet doe ik niet.
- Ik krijg weinig begrip terwijl van mij wel altijd begrip wordt verwacht.
- Ik kan mijn gedachten niet bij de discussie houden.
- Bekijk het niet alleen vanuit jouw beperkte perspectief.
- Ik houd niet van discussie.
- Het lukt niet om altijd optimistisch te blijven.

- Ik ga 's avonds liever niet meer alleen over straat.
- Ik weet het niet zo precies.
- Je hoeft het toch niet altijd met elkaar eens te zijn.
- Gelukkig hoef ik niet perfect te zijn, dit kan trouwens ook niet.
- Ik ben totaal onverwacht werkeloos geworden.
- Ik durf niet om hulp voor mijn dwangstoornis te vragen.
- Ik hoor jouw argumenten en ik blijf zeggen dat het niet klopt wat je zegt.
- Geef noot niet op.
- Het klopt echt niet wat je zegt.
- Ik heb geen idee wat bedoelt, je bent niet duidelijk.
- Ik snap jouw uitleg niet.
- Jij mag voor jezelf gelijk hebben en ik blijf het met je oneens.
- Het leven verloopt helaas niet vlekkeloos.
- Ik doe 's avonds de voordeur niet meer voor onbekenden open.
- Ik weet niet hoe ik verder moet.

16. Opdracht.

- Terug kijken op het afgelopen jaar maakt mij te verdrietig.
- Ik schaam mij omdat ik voorlopig naar de voedselbank moet.
- Ik zie op tegen een langdurige ziekenhuisopname.
- Ik ben zenuwachtig voor mijn rijexamen, het is al de tweede keer.

- Ik kan slecht tegen ruzie.
- Ik mis mijn kinderen, die aan de andere kant van het land wonen.
- Mijn scheiding heeft meerdere littekens achter gelaten.
- Het contact met een schoolvriendin is na 30 jaar verbroken.
- Het begeleidingstraject valt me behoorlijk tegen.
- Mijn kinderen hebben helaas geen opa en oma meer.
- Ik voldoende waardering van collega's maar niet van mijn leidinggevende.
- Hoe ik ook mijn best doe, ik blijf mijzelf een buitenstaander voelen.
- Mijn droom is helemaal in rook opgegaan.
- Afscheid nemen is nooit fijn.
- Het is voor de tweede keer kantje boord.
- Ik voel mij angstig en daardoor gespannen.
- Ik voel mij behoorlijk onzeker.
- Ik heb al jarenlang last van een schuldgevoel.
- Ik schiet nog wel eens tekort in een vriendschap met een lieve vriendin.
- In het verkeer ben ik snel geïrriteerd en stoort mij helemaal aan bumperklevers.
- Ik voel mij ongemakkelijk in een grote menigte.
- Ik heb een klein probleem.
- Mijn bejaarde vader is verdrietig omdat zijn rijbewijs niet wordt verlengd.
- Ik heb geen zin in een uitje van het werk.
- Ik heb een hekel aan mensen die altijd wat te klagen hebben.

- Ik ga regelmatig met stress naar mijn werk en dit vreet energie.
- De communicatie met mijn leidinggevende zelden soepel.
- Ik ben overbezorgd.
- Voor de buitenwereld doe ik mij vrolijk voor maar van binnen ben ik depressief.
- Ik heb een hekel aan feestdagen, maakt niet uit welke.

17. Opdracht.

- Tijdens de Kerstdagen voel ik mij altijd vrolijk en energiek.
- Ik krijg een positief gevoel van drop eten en tegelijkertijd een sigaret.
- Ik voel mij een eeuwige wereldverbeteraar.
- Woorden met een negatieve lading geven een akelig gevoel.
- Het glas is altijd half vol.
- Medicijnen moeten helaas worden gegeven.
- Ik stoer mij aan mensen die overtuigd zijn van de eigen mening.
- Ik heb gelukkig weer de volledige regie over mijn eigen leven.
- Gezellig samen eten met vrienden.
- Ik ben helaas uitbehandeld en de vooruitzichten zijn niet goed.
- Ik zit prima in mijn vel.
- Ik vind formulieren invullen een onplezierige bezigheid.
- Vrieskou vind ik heerlijk en ik ga dan graag wandelen.
- Ik ben enorm verwend met cadeaus.

- Ik heb zin in een mooie film, bij voorkeur een thriller.
- Veel mensen voelen zich niet gehoord en niet gezien.
- Tijdens de opruiming koop ik veel spullen.
- Ik heb meerdere lievelingstruien.
- Ik zou graag een reis door alle landen van Europa willen maken.
- Een overnachting in een luxe hotel kost meer dan mijn beschikbare budget.
- Ik ben gelukkig af van mijn smetvrees.
- Ik maak graag muziek.
- Ik zou dolgraag weer willen werken.
- Ik gun iedereen zijn eigen geluk.
- Ik houd niet van roddelen en zeker niet over collega's.
- Ik voel mij letterlijk en figuurlijk rijk.
- Ik voel mij alleen en eenzaam.
- Sommige mensen gedragen zich arrogant en hier voel ik mij ongemakkelijk bij.
- Ik geniet zoveel mogelijk van de simpele dingen.
- Ik ben verslaafd aan tv.series.

18. Opdracht.

- Het sneeuwt buiten en het is spekglad.
- Het mag best vriezen maar dan graag zonder sneeuw.
- Er is een afschuwelijk ongeluk gebeurd met veel slachtoffers.
- Ik geniet van een spannende voetbalwedstrijd.
- Ik maak een boswandeling ondanks dat het regent.
- Revalideren is best wel topsport bedrijven.
- We moeten meer omzien naar oudere eenzame mensen.
- Ik vind het een akelig vooruitzicht dat mijn dochter vertrekt naar het buitenland.
- Mijn zus is jaloers op alles wat ik doe, zelfs op mijn partner.
- Ik ben ongewenst kinderloos en heb dit nu eindelijk geaccepteerd.
- Mijn partner is super geduldig en ook nog eens heel attent.
- Oorlogsbeelden op de tv. maken mij onrustig en machteloos.
- Ik heb therapie gevolgd en heb nu mijn vliegangst overwonnen.
- Het strand vind ik een heerlijke plek om mijn hoofd leeg te maken.
- Op het werk wordt geroddeld en ik voel mij hier ongemakkelijk bij.
- Baadt het niet dan kan het vast ook geen kwaad.
- Het botert niet tussen mij en mijn leidinggevende, hoe ik ook mijn best doe.
- Hoe langer ik wacht hoe groter de kans wordt dat ik niet meer durf.
- Jammer genoeg heb ik de paraplu vandaag nodig.
- Ik heb vandaag een lange vergadersessie.

- Er is een zware aardbeving geweest, gelukkig geen doden wel veel schade.
- Wat een rare gewaarwording is dit.
- Ik neem er met plezier kennis van en doe er mijn voordeel mee.
- Ik ben weer een mooie ervaring rijker.
- Ik ga graag naar een museum maar dan moet het niet te druk zijn.
- Ik heb een basisverzekering maar ik ga er nu een tandartsverzekering bij nemen.
- Ik neem liever niet de auto, wel de bus.
- Ik ben niet nieuwsgierig maar weet wel graag alles.
- Streng zijn is soms nodig.
- Ik heb al weer het nakijken.