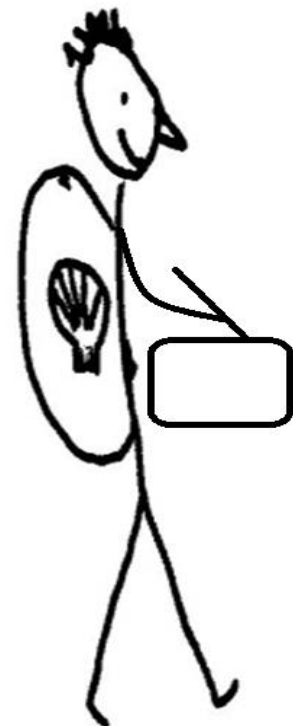


KIND-DO - methode

Werkboek 2

Leren *schakelen* tussen de verwerkingsniveaus.



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. Vwn2-formuleringen en schakelen naar Vwn3.....	9
1. Opdracht.....	13
2. Opdracht.....	14
3. Opdracht.....	16
4. Opdracht.....	18
5. Opdracht.....	19
6. Opdracht.....	21
7. Opdracht.....	22
8. Opdracht.....	24
9. Opdracht.....	26
10. Opdracht.....	27
11. Opdracht.....	29
12. Opdracht.....	30
13. Opdracht.....	32
14. Opdracht.....	33

1. K*IND* - afkortingen.

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

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

- o Ervaring is Algemene Werkelijkheid gedeeld door een Verwerkingsproces.

E = Ervaring

W = Algemene Werkelijkheid

VwP = Verwerkingsproces.

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

- o **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.

- o **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.

- o 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.

- o **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.

- o 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.

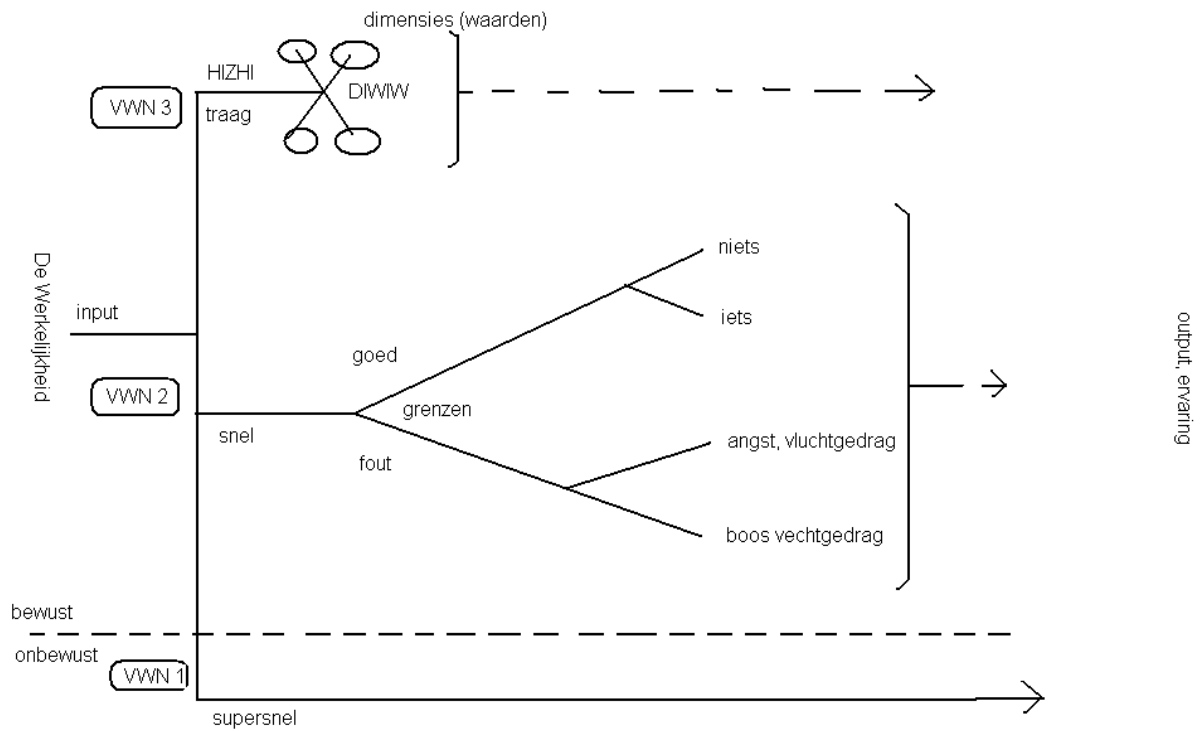
In bekende situaties waar een beperkt aantal opties mogelijk is, is VwN2 handig.

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

Werkboek 1: Leer het **VerW**erkings**N**iveau herkennen.

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. VwN2-formuleringen en schakelen naar VwN3.

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	VwN3
Maar	En
Moet	Mag: Bereid ik Dat is Wat ik Wens?
Niet	Wel. Wat heb ik nodig en hoe bereid ik Dat is Wat ik Wens?
Rot	Het Is zoals Het Is. Wat heb ik nodig en hoe bereid ik DiWiW?
Positief-Negatief	Wat heb ik nodig en hoe bereid ik Dat is Wat ik Wens?

Let op: Formuleringen op VwN2 en VwN3 zijn beiden prima!

Het gaat er om: Bereik of bereid ik op deze manier het **DiWiW**?

Voorbeeld *De lamp is prachtig maar wel duur.*

1. **E=W/VwP**

Schakel!

Schakel van VwN1 naar VwN2. Word bewust dat er een VwP is.

Word bewust dat je dit VwP kunt beïnvloeden.

2. Welk **VwN** is actief?

De schakelwoorden **maar** en **duur** worden gebruikt.

Het woord *duur* is een **Positief/Negatief**-labeling en dus een schakelwoord.

Dit betekent dat het **VwP** verloopt via **VwN2**.

VwN2 is actief en dit betekent dat er een **kokerervaring** is:

Alleen wat *binnen* de koker valt kun je ervaren en op reageren.

Reageren 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 **KiND** de **e**-motie.

Re-ageren is VwN3. Je kunt invloed uitoefenen en dit komt uit *mijzelf*, de **i**.

Dit heet binnen **KiND** de **i**-motie.

Schakel naar VwN3.

De lamp is prachtig en de prijs is de prijs.

Oké. En: wat is nu mijn **Dat is Wat ik Wens**?

Voorbeeld *Jij moet wel op tijd thuis zijn.*

1. **E=W/VwP**

Er is een VwP actief.

2. Welk **VwN** is actief?

Het schakelwoord **moet** wordt gebruikt.

Het **VwP** verloopt dus via **VwN2**.

Kokerervaring.

Schakel naar VwN3.

Jij mag op tijd thuis zijn en Dat is wel Wat ik Wens.

Voorbeeld *Ik baal er van dat ik storingsdienst heb met de Kerst.*

1. **E=W/VwP**

2. Welk **VwN** is actief?

Balen staat voor een rot voelen en dit is een schakelwoord.

Dit betekent dat het **VwP** verloopt via **VwN2**.

VwN2 is actief en dit betekent: **Kokerervaring**.

Schakel naar VwN3.

Ik heb storingsdienst tijdens de Kerst.

Voorbeeld *Ik vind het heerlijk om in het weekend uren te lezen.*

1. **E=W/VwP**

Schakel!

Schakel van VwN1 naar VwN2. Word bewust dat er een VwP is.

Word bewust dat je dit VwP kunt beïnvloeden.

2. Welk **VwN** is actief?

Het woord *heerlijk* wordt gebruikt.

Dit is een **Positief/Negatief**-labeling en dus een schakelwoord.

Dit betekent dat het **VwP** verloopt via **VwN2**.

VwN2 is actief en dit betekent dat er een **kokerervaring** is:

Alleen wat *binnen* de koker valt kun je ervaren en op reageren.

Reageren 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 **KIND** de **e**-motie.

Re-ageren is VwN3. Je kunt invloed uitoefenen en dit komt uit mijzelf, de **i**.

Dit heet binnen **KIND** de **i**-motie.

Schakel naar VwN3.

In het weekend lees ik uren. PUNT. Dit vind ik heerlijk.

Wat kan ik nog meer doen?

Voorbeeld *Het lukt mij niet meer om fulltime te blijven werken.*

1. **E=W/VwP**

Er is een VwP actief.

2. Welk **VwN** is actief?

Het schakelwoord *niet* wordt gebruikt.

Het **VwP** verloopt dus via **VwN2**.

Kokerervaring.

Schakel naar VwN3.

Het lukt mij te werken. **Punt**.

En mijn **Dat is Wat ik W**ens is fulltime werken.

En wat heb ik hiervoor nodig om dat te **maken**?

Voorbeeld *Ik heb pijn in mijn kniegewrichten en ik blijf korte wandelingen maken.*

1. **E=W/VwP**

Schakel!

Schakel van VwN1 naar VwN2. Word bewust dat er een VwP is.

Word bewust dat je dit VwP kunt beïnvloeden.

2. Welk **VwN** is actief?

Het woord *pijn* wordt gebruikt.

Dit is een **Positief/Negatief**-labeling en dus een schakelwoord.

Dit betekent dat het **VwP** verloopt via **VwN2**.

VwN2 is actief en dit betekent dat er een **kokerervaring** is:

Alleen wat *binnen* de koker valt kun je ervaren en op reageren.

Reageren 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 **KIND** de **e**-motie.

Re-ageren is VwN3. Je kunt invloed uitoefenen en dit komt uit mijzelf, de **i**.

Dit heet binnen **KIND** de **i**-motie.

Schakel naar VwN3.

Ik voel mijn gewrichten en ik maak korte wandelingen.

Wat kan ik nog meer doen?

1. Volg in elke opdracht **stap 1** en **stap 2**.

2. **Schakelen:**

Welke formulering is VwN2-*positief*? Herformuleer de zin naar VwN3.

Welke formulering is VwN2-*negatief*? Herformuleer de zin naar VwN3.

Welke formulering is VwN3?

*"Veel **IK**-Luk!"*

1. **Opdracht.**

- Jij bent aardig maar blond.
- Ik wil autorijlessen nemen maar het kost wel veel 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 weer 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 wel 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 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 wind.
- Sorry, maar er is een vergissing gemaakt.

- Met het bedrijf leek alles goed te gaan maar nu is er toch een faillissement.
- Ik heb grote ambities alleen zal het wel 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 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 stap durven 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.
- Ik ben nogal bescheiden maar ik weet dat je soms wel brutaal moet zijn.
- Ik houd graag van eten maar ik let wel 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 helaas steeds 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 verplicht 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, want ik rijd geen auto.
- Ik moet meer loslaten.
- Hoe moet je reageren wanneer iemand depressief is?
- Ik moet je iets vertellen.
- Ik moet deze maand regelmatig overwerken.
- Je moet tegenwoordig overal voor betalen.
- Ik moet van de huisarts meer bewegen.
- Ik moet nog boodschappen doen.
- Eigenlijk zou ik moeten bezuinigen.
- Je moet opletten in het verkeer.
- Vanwege de hypotheeklasten moet ik fulltime werken.
- Ik moet in de wintermaanden al mijn vakantiedagen, voor in de zomer, plannen.
- Ik moet mijn overuren regelmatig opnemen.
- De dokter moet je kunnen vertrouwen.
- Ik vind dat jongeren op tijd aan de pil moeten.

- Ik vind dat je vluchtelingen het land uit moet zetten.
- Je moet jezelf op tijd afmelden.
- Ik denk dat je het ook van de andere kant moet bekijken.
- 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.

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 snel chagrijnig.
- Door rood licht rijden mag niet.
- Ik houd niet van vogels in een kooi.
- Als de wekker niet is gezet lukt het om een uurtje 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 vanwege mijn werk lukt dit 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 echt helemaal niet.
- Bij allerlei ziektes denk ik: "Dat krijg ik niet."
- Waarom word ik niet voor die functie gevraagd?
- Ik ga mijn partner niet vertellen dat hij de vaatwasser verkeerd inruimt.
- Er komt een moment dat we afscheid moeten nemen en niet meer samen zijn.
- Sinds ik werkeloos ben kan ik niet meer zo vaak uit eten gaan.
- Ik heb huisje boompje beestje en toch 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 vaak tekort schieten.
- De zorg om de kinderen kost mij soms 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 jarenlange vriendschap is verbroken.
- Ik voel mij teleurgesteld.
- Ik kan slecht tegen ruzie.
- Door gehoorverlies voel ik mij snel buitengesloten en dat maakt me eenzaam.
- Altijd pijn hebben vreet energie.
- Ik ben snel driftig en heb hier later weer spijt van.
- Ik heb last van smetvrees en hierdoor heb ik heel weinig contacten.
- Een aangereden dier, langs de kant van de weg, neemt mijn zin in eten weg.
- Ik voel mij regelmatig down.
- Ik voel mij bij diverse overheidsinstanties slechts een nummer.
- Van harde muziek krijg ik hoofdpijn.
- Ik word onheus bejegend.

- Ik heb last van een jetlag.
- Een kind missen doet vreselijk 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 levert mij behoorlijk wat negatieve stress op.
- 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 met vaste baan en een lieve vriendin.
- Je mist veel als je geen kinderen hebt.
- Na mijn scheiding hoop ik een nieuwe toekomst op te bouwen met mijn vriend.
- Het is best lastig om voldoende vrije tijd te maken.
- Ik mag het graag rondbazuinen.
- Yoga houdt mij in balans.
- Wij zijn een trotse opa en oma.
- Hondenpoep op straat vind ik vies.
- Ik ben te zwaar en neem nu vaker de trap in plaats van de lift.

- 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, kleumend van de kou, gevonden langs de weg.
- Eind goed al goed.
- Mijn ouders zijn al 50 jaar getrouwd!
- Soms denk ik dat mijn vriendin jaloers is op mijn relatie.
- Ik ben enthousiast.
- Ik geniet van een koud biertje.
- Je woont wel afgelegen.
- Ik knap op van een middagdutje.
- Onzekerheid hoort bij de eerste dag in een nieuwe baan en het blijft onplezierig.
- 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 volop 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 ze hebben nog niet de oplossing.
- Ik geloof niet dat er een strenge winter komt.
- Iets verzwijgen betekent nog niet dat je liegt.
- Helaas heb ik afscheid moeten nemen van mijn partner.
- Ontbijten is goed voor de groei en ontwikkeling van kinderen.
- 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 discussies 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 goede 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 van de stad naar een dorp.
- Ik kan heel goed met mijn partner praten, maar zij moet wel beter leren luisteren.

7. Opdracht.

- Ik neem computerlessen om te leren werken met een computer.
- Tijdens een vergadering kan ik er voor kiezen mijn mening te geven of te luisteren.
- Ik heb geld geleend maar betaal het zo spoedig mogelijk terug.
- Ik kan bij mijn partner vrijuit over mijn gevoelens praten.
- Je moet niet te vaak je handen wassen.
- De één is goed in wiskunde en een ander heeft een schrijverstalent.
- Wanneer ik een taak verricht focus ik mij op die taak.
- Ik ben allochtoon en ik ga mijn eigen weg.
- Ik kies voor fulltime werken en kan nu de hypotheek aflossen.

- Ik ben redelijk tevreden maar weet altijd wel dingen te bedenken die beter kunnen.
- Ik spuit insuline en ik geniet er van om diverse soorten gebak te nemen.
- Ik wens 6 weken verlof op te nemen en mijn werkgever vraagt de precieze data.
- Mijn overuren neem ik met regelmaat op in plaats van dat ik ze spaar.
- Ik word altijd vrolijk van muziek.
- Ik hoor iemand zijn emoties uiten.
- Ik zie een automobilist door een rood stoplicht rijden en ik matig mijn snelheid.
- Ik ben redelijk verlegen en in groepsverband kies ik mijn eigen plaats.
- Ik breng voor de allerlaatste keer mijn kind, als begeleidende ouder, naar school.
- Ik houd van een volle agenda en reserveer voldoende vrije tijd.
- Ik bied mijn excuus aan.
- Ik vraag advies aan een collega wanneer we een nieuw computerprogramma krijgen.
- Ondanks toezeggingen dat ik korting kan krijgen wordt dit nu opeens ontkend.
- Ik vertel over mijn kookkunsten.
- Ik gebruik een agenda en stuur zo mijn chaotische manier van werken.
- Ik begin gewoon aan voor mij onbekende dingen en ik zie wel wat de uitkomst wordt.
- Het initiatief heeft een mooi sociaal karakter.
- Ik blijf op de achtergrond en als het nodig is treed ik op de voorgrond.
- Zodra er op het werk een deadline is ben ik scherp op de prioriteiten.
- Er zijn talloze opleidingsmogelijkheden en ik ga enkele open dagen bezoeken.
- Ik wil op vrijwillige basis wel iets doen.

- Ik ben universitair geschoold en ik kies voor een baan waar ik plezier in heb.
- Ik ga mijn werkgever voorleggen of loonsverhoging mogelijk is.
- Ik heb niets met voetbal en ik sta elke zaterdag op het voetbalveld te genieten van mijn dochter.
- Ik geniet van zon, zee en strand.
- Zodra de temperatuur hoger wordt dan 25 graden zoek of maak ik een schaduwplek.
- Iets wat klein is valt niet op maar kan wel van grote betekenis zijn.
- Een afspraak vervalt, nu heb ik ruimte om de tijd anders in te vullen.
- Ik doe oordopjes in wanneer de televisie aan staat en ik een boek wil lezen.
- Een scheiding aanvragen en gaan voor een nieuwe relatie.
- Je hebt wel een kort lontje.

8. Opdracht.

- Je praat vrolijk maar je kijkt verdrietig.
- Tandartsbezoek hoort er bij maar het is niet echt leuk.
- Ik kook graag maar dan het liefst voor een groot gezelschap.
- Ik wil de post doornemen maar ik word steeds gestoord door de telefoon.
- 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 rot.
- Ik ben vrij van kantoor maar thuis werk ik nog wel een paar uur.

- Ik ben lange tijd werkeloos geweest maar heb nu gelukkig weer een baan.
- Ik ben nog niet volledig genezen maar het ergste is achter de rug.
- Ik houd van dieren maar ze horen niet in de dierentuin.
- Geen muren maar bruggen bouwen.
- Ik houd van mijn vriend maar we blijven latten.
- Ik hoor jouw argumenten maar ben het met je oneens.
- Ik heb een vakantie geboekt maar ik heb pas over 3 maanden vrij.
- Iemand mag mopperen maar daarna is het weer handen uit de mouwen.
- Ik zou parttime willen gaan werken maar ik mis dan te veel inkomen.
- Met alle respect maar het is anders dan jij beweert.
- Allemaal individuen maar toch samen.
- Ik heb weinig geld te besteden maar voel mij tevreden.
- Ik wil graag een kind maar hoe ga ik dit combineren met mijn baan?
- Ik heb een volle agenda maar streef wel naar rustmomenten.
- Mijn ouders zijn gescheiden maar met beiden heb ik een goede band.
- Op het werk wordt geroddeld maar ik blijf hier buiten.
- Jammer, maar het is nu eenmaal een feit.
- 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 wel allerlei klusjes te wachten.
- Ik geniet van een wandeling in het bos maar is opletten op teken.

9. Opdracht.

- We moeten met elkaar leren samen leven.
- Je moet wel 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 wel onder ogen zien.
- Ik heb mij moeten omscholen.
- Je moet minder snel oordelen.
- Ik zou moeten afvallen.
- We moeten voorbij de verschillen willen komen.
- Ik moet een bijscholing volgen.
- Ik moet rekening houden met files.
- Ik zou vaker moeten sporten.
- Ik moet op mijn gewicht letten.
- Een nieuwe baan moet meer uitdaging brengen.
- Ik zou meer tijd moeten vrij maken voor mijn partner.
- Er moet meer gedaan worden voor werkeloze jongeren.
- Een vluchteling moet wel 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 wel mantelzorger zijn want er is niemand anders.
- Je moet minder defensief reageren.
- Je moet echt hulp gaan zoeken.
- Je moet kinderen het goede voorbeeld geven.
- Ik moet regelmatig overwerken.
- Maatschappelijke stage moet worden verplicht.
- Mijn partner moet ook zijn aandeel in het huishouden leveren.

10. Opdracht.

- Zorg er voor dat je niet te laat bent.
- Ik heb niet veel tijd voor onze afspraak.
- Ik vind mijn burens niet aardig.
- Terug blikken op het voorbije jaar doe ik liever niet.
- Het is niet zo dat de dokter alle antwoorden heeft.
- Ik rook niet meer.
- Je moet de ander niet met woorden willen kwetsen.
- Ik houd niet van oliebollen.
- Ik weet niet waarom.
- Het lukt niet een fijne partner te vinden.

- Ik krijg weinig tot geen begrip.
- Ik kan mijn gedachten niet bij het gesprek houden.
- Bekijk het niet alleen vanuit jouw eigen perspectief.
- Ik houd niet van ruzie maken.
- Het lukt niet om altijd optimistisch te blijven.
- Ik ga 's avonds niet meer alleen over straat.
- Ik weet het niet precies.
- Je hoeft het niet altijd 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 moet.

11. Opdracht.

- Terug kijken op het afgelopen jaar maakt mij verdrietig.
- Ik schaam mij omdat ik naar de voedselbank moet.
- Ik zie op tegen een ziekenhuisopname.
- Ik ben zenuwachtig voor mijn rijexamen.
- Ik kan slecht tegen ruzie.
- Ik mis mijn kinderen.
- Mijn scheiding heeft wel een litteken achter gelaten.
- Het contact met een schoolvriendin is na 30 jaar 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 nog wel eens tekort in een vriendschap.
- In het verkeer ben ik snel geïrriteerd.

- Ik voel mij ongemakkelijk.
- Ik heb een probleem.
- Mijn bejaarde vader laat zijn rijbewijs niet meer verlengen.
- Ik doe niet mee.
- Ik heb een hekel aan klagende mensen.
- Ik ga regelmatig met stress naar mijn werk.
- De communicatie met mijn leidinggevende verloopt altijd stroef.
- Ik ben bezorgd.
- Voor de buitenwereld ben ik vrolijk en van binnen ben ik depressief.
- Ik heb een hekel aan feestdagen.

12. Opdracht.

- Tijdens de Kerstdagen voel ik mij altijd 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 houd niet 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 vind dat er te snel zout op de weg wordt gestrooid.
- 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 zou graag een wereldreis willen maken.
- Een overnachting in een luxe hotel kost veel geld.
- Ik ben gelukkig af van mijn pleinfobie.
- Ik blijf hoop houden dat er ooit vrede in de wereld komt.
- Ik zou dolgraag weer willen werken.
- Ik gun iedereen zijn eigen geluk.
- Ik houd niet van roddelen.
- Ik voel mij rijk.
- Ik voel mij eenzaam.
- Sommige mensen gedragen zich arrogant.
- Ik geniet zoveel mogelijk van de simpele dingen.

13. Opdracht.

- Het sneeuwt buiten en het is 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 eenzame mensen.
- Ik vind het een akelig vooruitzicht dat mijn 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 heb vandaag een lange vergadersessie.

- Er is een zware aardbeving geweest.
- Wat een rare gewaarwording.
- Ik neem er met plezier kennis van.
- Ik ben weer een mooie ervaring rijker.
- Ik bezoek graag 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 de auto dan de bus.
- Ik ben niet nieuwsgierig.
- Streng zijn is soms nodig.
- Ik heb het nakijken.

14. Opdracht.

- Het sneeuwt buiten en het blijft liggen.
- Ik ga een cursus volgen.
- De oppositie is verdeeld.
- Er zal altijd werkloosheid zijn.
- Ik heb geen planten in huis.
- Er zijn dalen en toppen.
- Het is mij méér dan waard.
- Mijn wandelschoenen zijn versleten.
- Er zitten diverse rekeningen bij de post.

- Technische ontwikkelingen gaan door.
- Ik maak een crisis door.
- Ik drink dagelijks een glas rode wijn.
- De cv.ketel moet worden bijgevuuld.
- Ik nodig mensen uit om te komen eten.
- Medicijnen kunnen nodig zijn.
- Ik moet mijn verwachtingen bijstellen.
- Ik houd van sporten maar geniet ook van lekker luieren.
- Ik ben doorgaans optimistisch.
- Ik heb een lekke fietsband.
- Ik heb een forse belastingaanslag.
- Ik heb last van opvliegers.
- Er gloort altijd licht aan de horizon.
- Ik zoek medestanders.
- Ik voel mij af en toe kwetsbaar.
- Ik vind privacy belangrijk.
- Ik moet een nieuw identiteitsbewijs halen.
- Ik zoek een partner.
- Ik heb planten in huis.
- Er is een verschil tussen een monoloog en een dialoog.