Opdracht:
Voor Jezelf Opkomen.

Opdracht: Voor Jezelf Opkomen en Assertiever Zijn vanuit Positief Egoïsme

Doel:
Het doel van deze opdracht is om bewust te leren omgaan met je eigen behoeften en grenzen, en om vanuit een houding van positief egoïsme op een assertieve manier voor jezelf op te komen. Deze opdracht helpt je om een gezonde balans te vinden tussen zelfzorg en de zorg voor anderen.

Print deze opdracht uit en maak de opdrachten. Succes!

Stap 1: Begrijp Positief Egoïsme

Definitie: Positief egoïsme betekent dat je jezelf toestaat om je eigen behoeften en welzijn serieus te nemen zonder anderen te benadelen. Het gaat om het besef dat goed voor jezelf zorgen de basis is voor het effectief kunnen zorgen voor anderen.
Reflectie: Neem een paar minuten om na te denken over wat positief egoïsme voor jou betekent. Schrijf in je eigen woorden op hoe je denkt dat dit concept je kan helpen om beter voor jezelf op te komen.

Stap 2: Identificeer Situaties waarin Je Jezelf Wegcijfert

Reflectie: Maak een lijst van recente situaties waarin je merkt dat je jezelf hebt weggecijferd of moeite had om je eigen behoeften voorop te stellen. Dit kunnen situaties zijn op het werk, in je privéleven, of in sociale omgevingen.
Schrijf op: Noteer minstens drie van deze situaties. Wat gebeurde er? Hoe voelde je je? Wat waren je werkelijke behoeften op dat moment?

Stap 3: Formuleer Je Positief Egoïstische Reactie

Oefening: Kies een van de situaties die je hebt opgeschreven en stel jezelf de vraag: Als ik vanuit positief egoïsme zou handelen, wat zou ik dan anders doen of zeggen? Formuleer een assertieve reactie die recht doet aan je eigen behoeften.

Voorbeeld:

Situatie: Je collega vraagt je om extra werk te doen, maar je voelt je al overbelast.

Positief Egoïstische Reactie: "Ik waardeer dat je op me vertrouwt, maar ik heb nu mijn energie en focus nodig voor mijn eigen taken. Ik kan je later helpen als ik mijn werk heb afgerond.

Stap 4: Oefen Assertieve Communicatie

Rollenspel: Zoek een vertrouwd persoon (vriend, partner, collega) om een rollenspel mee te doen. Speel de situatie na waarin je je assertieve reactie uitprobeert. Focus op het helder en rustig communiceren van je behoeften.

Let op: Hoe voelt het om vanuit positief egoïsme te spreken? Hoe reageert de ander? Wat kun je hiervan leren?

Je gevoel	Reactie	Geleerd?

Stap 5: Pas Het Toe in het Dagelijkse Leven

Praktijk: Zoek in de komende week actief naar situaties waarin je je positief egoïstische houding kunt toepassen. Stel jezelf steeds de vraag: Wat heb ik nodig, en hoe kan ik dat op een respectvolle manier communiceren?
Reflectie: Na elke situatie, neem even de tijd om te reflecteren. Wat ging goed? Wat voelde lastig? Hoe heeft het toepassen van positief egoïsme je geholpen?

Stap 6: Bouw een Positieve Gewoonte

Dagelijks Ritueel: Maak er een gewoonte van om dagelijks te checken hoe je je voelt en wat je nodig hebt. Dit kan in de ochtend of aan het einde van de dag. Schrijf het op in een dagboek en maak een plan voor hoe je je behoeften kunt waarmaken. Druk hiervoor het dagboek hieronder zo vaak als nodig af.
Bonus Tip: Stel een wekelijkse intentie om in één situatie extra assertief en zorgzaam voor jezelf te zijn.

Dagboek Assertiviteit!

Wat heb ik nodig, en hoe kan ik dat op een respectvolle manier communiceren?

datum	situatie:	Wat ging goed?	Wat voelde lastig?	Hoe hielp Positief Egoïsme hierin?

datum	situatie:	Wat ging goed?	Wat voelde lastig?	Hoe hielp Positief Egoïsme hierin?

datum	situatie:	Wat ging goed?	Wat voelde lastig?	Hoe hielp Positief Egoïsme hierin?

datum	situatie:	Wat ging goed?	Wat voelde lastig?	Hoe hielp Positief Egoïsme hierin?

Stap 7: Reflecteer op je Groei

Evaluatie: Na een maand, kijk terug op je ervaringen. Heb je gemerkt dat je beter voor jezelf kunt opkomen? Wat heeft positief egoïsme je opgeleverd? Zijn er nog gebieden waar je wilt groeien? Gebruik deze inzichten om je aanpak verder te verbeteren.

Conclusie: Door deze stappen te volgen, leer je hoe je vanuit positief egoïsme assertief kunt zijn en beter voor jezelf kunt zorgen. Dit helpt je niet alleen om je eigen welzijn te verbeteren, maar ook om sterker, effectiever en gelukkiger te zijn in zowel je persoonlijke als professionele leven.