

# Laat vallen die ballen!



Ben jij altijd bezig met alle ballen in de lucht houden en heb je nooit eens tijd voor jezelf? Dan kan het helpen om jezelf de volgende vraag te stellen: **“Moet ik dit nu doen?”**. Leg hierbij telkens de klemtoon op een ander woord uit de zin. In de volgende oefening ga je hiermee aan de slag voor een situatie uit jouw dagelijks leven. Op deze manier bepaal je of je een bal echt in de lucht moet houden of misschien wel kan laten vallen.

## Moet ik dit nu doen?

Is het echt noodzakelijk of is dat een gevoel bij mezelf?

Bijvoorbeeld: “Nee, ik wil het graag doen, maar zonder taart kan ik ook mijn verjaardag vieren”.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Moet ik dit nu doen?

Ben jij echt degene die deze taak op moet pakken of kan iemand anders dat ook?

Bijvoorbeeld: “Nee, mijn zoon kan het ook doen. Hij houdt ten slotte erg van koken en bakken”.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# NIET ALLES WAT KAN MOET

## Moet ik **dit** nu doen?

Is er ook een andere kleinere taak van te maken?

Bijvoorbeeld: "Nee, want ik kan ook een taart kopen bij de bakker".

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Moet ik **dit nu** doen?

Moet het per se nu of kan het ook een andere keer?

"Bijvoorbeeld: "Nee, want ik kan morgen ook nog even naar de bakker gaan".

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Heb je één of meerdere vragen beantwoord met nee? Dan mag je de taak naast je neerleggen of overdragen aan iemand anders. Als je merkt dat je vaak onnodig taken op je neemt, probeer deze oefening dan meerdere keren per week te doen. Na een tijdje zul je merken dat je jezelf al onbewust deze vragen gaat stellen en makkelijker ballen uit de lucht laat vallen.

