

Het regelboekje

Koop een klein notitieboekje dat in je achterzak of tas past, met een klein potloodje of pennetje. Ga vervolgens een week lang regeltjes opschrijven. Noteer je “foute gedachten” en “verkeed gedrag” en beschrijf de regels waaraan je op dat moment niet voldoet. Je kunt dit overal toepassen door bijvoorbeeld op een feestje tussendoor even te noteren ‘dat je niet grappig genoeg bent’, of ‘dat je interessantere vragen moet stellen’. Neem even de tijd om hier ter plekke een aantekening van te maken, want als je thuis komt ben je het meeste vaak alweer vergeten. Om een automatisme te doorbreken moet je direct in de situatie ingrijpen, dus neem het boekje overal mee naartoe.

Voorbeelden van regels:

- Ik moet alles goed doen
- ik moet gezellig, grappig, interessant of niet zo stil zijn
- ik mag niet klagen, ik moet niet zo zeiken
- ik moet me niet zo aanstellen
- ik verwacht dat mensen rekening met mij houden
- ik mag niet egoïstisch zijn
- ik moet alles (beter) weten
- mensen moeten gewoon normaal doen
- ik heb een hekel aan arrogante mensen
- ik moet me fit voelen
- ik moet zinvol bezig zijn
- ik moet me dienstbaar opstellen
- zonder koffie kan ik niet functioneren
- enzovoort

Let erop wanneer het ‘volgens het boekje’ gaat, en wanneer niet. Observeer alles dat er niet deugt aan jou en je leven en schrijf zoveel mogelijk op, tot je boekje compleet is. Dit kost moeite, maar die moeite neem je nu ook al door al die regels in je hoofd te noteren, dus waarom dan niet zwart op wit?

Nogmaals: het zijn maar regels, dus laat je niet teveel in de maling nemen door schuldgevoelens. Dat je je schuldig moet voelen is namelijk ook gebaseerd op regels. Als het boekje af is, kun je het gaan gebruiken als jouw eigen wetboekje. Je hoeft geen regels los te laten, je hoeft alleen maar te ervaren dat ze niet van jou zijn! De regels zijn nu van het boekje, en het boekje is van jou. Je kunt ook de regels op een plek ophangen en ze daar aan vullen. Bijvoorbeeld op de koelkast of op het prikbord bij je bureau.