**Wijs antwoorden of reageren**

Bij het thuis oefenen na de 4e bijeenkomst werd je uitgenodigd om een werkblad in te vullen om na te denken over de momenten waarop je merkt dat je verdwaald raakt in reactiviteit – die momenten dat moeilijke stemmingen of negatieve denk- en gedragspatronen vaste voet aan de grond krijgen. Op dat eerste werkblad werd je gevraagd om enkele vroege ‘waarschuwingssignalen (lichamelijke sensaties, gevoelens, gedachten en impulsen) die vaak optreden als dit gebeurt, te identificeren.

Dit tweede werkblad gaat over hoe je op deze momenten wijs kunt reageren. Hoe kun je het beste voor jezelf zorgen? Hoe kun je een wijze en meelevende houding hebben ten opzichte van jezelf en de situatie?

*Wat heeft in het verleden op soortgelijke momenten geholpen? Wat heeft ervoor*

*gezorgd dat je in plaats van een automatische reactie of patroon kon kiezen voor een*

*wijs antwoord of een wijze en bewuste reactie?*

*Wat zou op dit moment een verstandige manier van reageren kunnen zijn? Wat zou*

*jouw welzijn en dat van anderen ondersteunen? Misschien wil je hierbij dingen*

*meenemen die je onderzocht of ontdekt hebt tijdens de oefeningen in de*

*bijeenkomst.*

*Hoe kun je in deze tijden het beste voor jezelf zorgen? Hoe kun je omgaan met de*

*onrust van gedachten en gevoelens zonder dat je het brandstof geeft? Welke dingen*

*zou je kunnen doen? Met wie kun je contact leggen? Hoe kun je op een wijze,*

*bewuste en vriendelijke manier omgaan met de stress of het lijden dat je voelt?*