

## Vandaag-kaarten.

Ontworpen door Dick Nijssen. Deze kaarten worden niet meer gedrukt, dus er moest iets op gevonden worden om ze voor gebruik beschikbaar te houden. Met toestemming van de ontwerper heb ik ze uitgewerkt tot deze lijst. Deze mag worden gepubliceerd op de website [www.quafocus.nl](http://www.quafocus.nl) ten behoeve van Supervisie op Supervisie aan opleiders in de GGZ, en zij op hun beurt weer voor Supervisie aan hun studenten, de Verpleegkundig Specialist In Opleiding.

### Werkvorm

Je kunt Vandaag-kaarten gebruiken om met elkaar 'warm te draaien' voor een supervisie-zitting. Het element van toeval werkt in die zin positief mee. Het kan ontspanning en wat vrolijkheid opleveren.

De supervisor 'trekt' een kaart, blind, dus niet van tevoren wetende welke. Vervolgens bespreekt hij/zij wat het voor hem/haar zou betekenen als hij/zij dit vandaag zou mogen of gaan doen. (Het is aan de supervisor of hij/zij ook zelf een kaart trekt en kort aangeeft wat het voor hem/haar betekent als.... Je maakt jezelf erdoor meer bekend aan de supervisanten. Houd het kort, je bent niet zelf in supervisie.)

Het is vervolgens de kundigheid van de supervisor zelf, en van diens supervisor, om door middel van vragen tot verdieping te komen. Bij het zoeken naar vragen kan eventueel gebruik worden gemaakt van het model van de logische niveaus uit NLP, elders op voornoemde site.

Voor het bij toeval 'trekken' van een kaart stel ik voor dat je de lijst uitprint en de tekst in "lootjes" knipt. Hoge hoed ... 😊 . Regelmatig verversen, want er verdwijnen natuurlijk 'lootjes'.

Veel plezier en goede verdieping gewenst.

Met dank aan Dick Nijssen voor het vrijgeven van het materiaal.

Ron Overtoom.

1	VANDAAG doe ik zomaar iets aardigs voor een onbekende.	2	VANDAAG laat ik mijn gehechtheid aan het doel los en geniet ik van het onderweg zijn.
3	VANDAAG vraag ik mij af, wanneer ik mij ongemakkelijk ga voelen, "Welk oud zeer wordt er nu in mij geraakt?"	4	VANDAAG ga ik die éne uitdaging niet uit de weg.
5	VANDAAG geef ik mij volledig aan wat ik ook doe.	6	VANDAAG geef ik mijzelf de waardering en goedkeuring die ik ten onrechte bij anderen heb gezocht.
7	VANDAAG ontdek ik dat zelfs een stapje terugdoen een geschenk kan zijn.	8	VANDAAG geef ik mijn lichaam een pittige work-out.
9	VANDAAG is er niets wat ik moet hebben, is er niets wat ik moet doen, is er niets wat ik moet zijn, anders dan wat ik nu ben....	10	VANDAAG omarm ik wat het leven mij brengt.

11	VANDAAG zeg ik op moeilijk momenten tegen mijzelf: "Ook dit gaat weer voorbij".	12	VANDAAG vraag ik om steun waar ik die nodig heb.
13	VANDAAG adem ik bewust naar mijn buikgebied toe.	14	VANDAAG open ik mij ervoor om de schoonheid te ontdekken waar ik die eerder niet kon zien.
15	VANDAAG blijf ik liefdevol naar mijzelf als ik mijn beperkingen tegenkom.	16	VANDAAG luister ik naar de signalen van mijn lichaam.
17	VANDAAG hoef ik maar één ding te doen: dat wat ik op dat moment doe.	18	VANDAAG zeg ik alleen toe wat ik kan waarmaken.
19	VANDAAG zie ik dat ik niets mis kan lopen: het gebeurt allemaal precies daar, waar ik aanwezig ben.	20	VANDAAG schenk ik meer aandacht aan de stilte, dan aan de geluiden om mij heen.
21	VANDAAG ben ik bereid net wat dieper contact te maken dan ik geneigd ben te doen.	22	VANDAAG hecht ik mij niet aan de opkomende gedachten en gevoelens, maar ontspan ik in het waarnemen ervan.
23	VANDAAG laat ik elk vooropgezet idee los over wat ik zou moeten doen.	24	VANDAAG vraag ik mijzelf af, bij mensen waar ik weerstand tegen voel: "Wat laat jij zien wat ik in mijzelf veroordeel?"
25	VANDAAG praat ik alleen op een positieve manier over anderen.	26	VANDAAG maak ik tijd voor achterstallig onderhoud in mijn relatie(s).
27	VANDAAG mag ik mijzelf goed blijven voelen – ook als de ander niet gelukkig is.	28	VANDAAG laat ik het verleden los door mij in het contact met de ander af te vragen: "Wie ben jij vandaag?"
29	VANDAAG zie ik niet langer wat ik wil zien, maar ben ik bereid de werkelijkheid onder ogen te zien.	30	VANDAAG zeg ik niet wat de ander verkeerd doet, maar hoe ik het graag wil hebben.
31	VANDAAG ben ik met mijn volledige aandacht bij alles wat ik doe.	32	VANDAAG zoek ik de liefde niet buiten mijzelf, maar ontspan ik in het weten dat ik liefde bèn.
33	VANDAAG kijk ik naar de dingen vanuit het perspectief en de belevingswereld van de ander.	34	VANDAAG ga ik mijzelf geven, wat ik tot nu toe wilde dat anderen mij gaven.

35	VANDAAG sta ik toe dat het speelse kind in mij naar buiten komt.	36	VANDAAG vertrouw ik op het proces waarin ik zit. Ik probeer de uitkomst niet te forceren.
37	VANDAAG accepteer ik de ander zoals hij/zij is.	38	VANDAAG stop ik met het behagen en manipuleren van anderen.
39	VANDAAG neem ik de tijd die ik nodig heb. Ik hoef mij niet te haasten.	40	VANDAAG geef ik mijn recht om gelijk te hebben op voor mijn recht om gelukkig te zijn.
41	VANDAAG kies ik ervoor iets te doen waarbij ik mijn creativiteit vrij kan laten stromen.	42	VANDAAG leef en geef ik vanuit een gevoel van overvloed.

43	VANDAAG ben ik bereid meer te geven dan te ontvangen.	44	VANDAAG doe ik voor de afwisseling eens het tegenovergestelde van wat ik altijd geneigd ben te doen.
45	VANDAAG ben ik bereid mijn emoties te voelen zonder mij er door te laten meeslepen.	46	VANDAAG" zeg ik wanneer ik in de spiegel kijk: "Ik hou van je. Je bent helemaal welkom bij mij!
47	VANDAAG respecteer ik mijn en andermans grenzen.	48	VANDAAG vergeef ik anderen, maar ook mijzelf, de fouten uit het verleden.
49	VANDAAG geef ik elk verzet tegen mijn situatie op en sluit ik vrede met wat er is.	50	VANDAAG zoek ik het gezelschap van mensen die het beste in mij wakker maken.
51	VANDAAG luister ik vooral. Ik geef mijn mening niet ongevraagd.	52	VANDAAG sluit ik vrede met wat ik niet veranderen kan.
53	VANDAAG stop ik geen tijd en energie in dat wat niet mijn zaak is.	54	VANDAAG neem ik meer risico's in het zichtbaar maken van mijzelf.
55	VANDAAG observeer ik al mijn gebruikelijke reactiepatronen zonder ze te veroordelen, of ze te willen veranderen.	56	VANDAAG maak ik mij geen zorgen.
57	VANDAAG reageer ik niet defensief, maar voel ik alleen maar waar ik geraakt word.	58	VANDAAG zie ik geen problemen, alleen maar uitdagingen.

59	VANDAAG kan ik genieten van elk moment, temidden van alle onafheid!	60	VANDAAG stop ik onlustgevoelens niet weg door teveel te.....
61	VANDAAG schep ik orde.	62	VANDAAG mag ik elke overtuiging loslaten waarmee ik mezelf pijn doe.
63	VANDAAG ben ik liefdevol in het uiten van mijn waarheid.	64	VANDAAG houd ik op met vergelijken en zie ik dat alles zijn eigen unieke schoonheid heeft.
65	VANDAAG weiger ik om iets of iemand de schuld te geven wanneer ik pijn of frustratie ervaar.	66	VANDAAG doe ik wat mijn hart mij ingeeft.
67	VANDAAG sta ik mijzelf toe het niet te weten.	68	VANDAAG schep ik de mogelijkheid om het te laten gebeuren.
69	VANDAAG mopper ik niet, ook niet in gedachten.	70	VANDAAG ga ik er helemaal voor!
71	VANDAAG sta ik toe dat het speelse kind in mij naar buiten komt.	72	VANDAAG ben ik dankbaar voor al wat leeft.
73	VANDAAG ben ik gul in het uiten van mijn waardering.	74	VANDAAG verwen ik mijn lichaam met dat wat het nodig heeft.
75	VANDAAG doe ik wat nodig is om wat gebeurd is goed af te sluiten.	76	VANDAAG eet ik alleen wanneer ik honger heb.
77	VANDAAG weiger ik mijn gebruikelijke standpunten in te nemen en kijk ik met de onbevangenheid van een kind.	78	VANDAAG hoeft er helemaal niets!
79	VANDAAG zijn de keuzes die ik maak een weerspiegeling van mijn hoogste integriteit.	80	VANDAAG maak ik rust en ontspanning tot mijn hoogste prioriteit.