

# Acceptatie

## Stap 1: Vel op de grond

Laat de ander het besluit, dat hij gaat accepteren, op een groot vel schrijven. Laat de ander hierop staan en vraag:

- Wat ervaar je bij je besluit?
- Wat levert het besluit je op?
- Wat is positief aan dit besluit?

## Stap 2: Kijk samen terug op de oefening en vraag:

- Stel dat je nu 80 bent, en we blikken terug: hoe is dit besluit dan voor je geweest?

## Stap 3: Vertel het de ander

Leg uit aan de ander: anderen informeren over je acceptatiebesluit helpt. Vraag anderen om je feedback te geven als je weer in oud 'moppergedrag' stapt.