

Zelfmonitoring- & anticipatietool

Beginnen met zelfmonitoring

Je bent inmiddels aanbeland in het zelfmonitoring- en anticipatiegedeelte van dit werkboek. In deze sectie van het boek ga je dagelijks de activiteiten en situaties bijhouden die relevant zijn voor je pornogebruik. Het doel is om beter te leren begrijpen waar je pornogebruik uit voortvloeit, zodat je het probleem bij de wortel kan aanpakken en moeilijke (risicovolle) periodes ziet aankomen. Daarnaast ga je ook zaken monitoren die juist horen bij het leven dat je wel wilt leiden, zodat je je vooral ook richt op wat je wel wilt en wat je dus eigenlijk tegenover je pornogebruik wilt zetten. Door hier in ieder geval 1 keer per dag actief mee bezig te zijn blijf je je bewust van (het belang van) je herstel en behoud je momentum.

De basis waar je mee begint is het monitoren (bijhouden) van je pornogebruik en wat daarmee samenhangt (zoals seksuele fantasieën en masturbatie). Gaandeweg breid je dit steeds meer uit met verwijzingen vanuit sectie A. Mocht je in dit gedeelte sneller werken dan in sectie A, lees dan even de extra informatie in de grijze monitoringskaders in sectie A. Per uitbreiding staat er daarvoor een verwijzing.

Evaluatie laatste 3 maanden: De eerste stap is nu een korte evaluatie van je situatie in de laatste 3 maanden. Vul hieronder je besteding in aan de beschreven activiteiten: in de middelste kolom het gemiddelde aantal uren per week in en in de rechterkolom het gemiddelde aantal uren per dag. Zie de uitgebreide uitleg op pagina 11 in **sectie A**.

	Uren per week	Uren per dag
Fantasieën		
Porno		
Masturbatie		

Week 1

Dagelijkse monitoring van handelingen die samenvallen met je pornogebruik en waarvan het nuttig is om je er bewust van te zijn. In de bovenste rijen staan de dagen waar het om gaat. Onderaan staan rijen waar je zelf eventueel nog handelingen, activiteiten of situaties voor monitoring aan kan toevoegen. Zie hiervoor de uitgebreide uitleg op pagina 11 in **sectie A** en een ingevuld voorbeeld op pagina 301.

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	1	2	3	4	5	6	7

Gerelateerd aan pornogebruik ¹

								Gem. (dag) ²
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Aantal dagen deze week zonder ³	
Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

¹ In deze tabel komen de handelingen, situaties en gevoelens te staan die voor jou zijn gerelateerd aan je pornogebruik. Het gaat hier om zaken die je waarschijnlijk wilt vermijden en reduceren. Misschien permanent, misschien slechts voor een bepaalde periode. Vul hier het aantal minuten in. Vul eventueel (later) aan met andere activiteiten die je kan scoren met het aantal minuten, het aantal keren op een dag of een cijfer tussen de 0 en 10.

² Noteer hier het gemiddelde (aantal minuten) per dag: tel de waardes van alle dagen bij elkaar op en deel door 7. Afhankelijk van je gebruik kan je ervoor kiezen om het gemiddelde per week te nemen in plaats van per dag. In dat geval bereken je per week dus het totaal aantal uren of keren in de week en bereken je per 4 weken een (week)gemiddelde.

³ Vul hier het totaal aantal dagen in van deze week waarop je helemaal vrij was van seksuele fantasieën, porno, masturbatie of andere activiteiten waarvan je je bewust wilt worden of die je wilt vermijden.

Week 2

Dagelijkse monitoring uitgebreid met hoe je je fysiek, mentaal en emotioneel voelt. Zie hiervoor de uitgebreide uitleg op pagina 37 in **sectie A** en een ingevuld voorbeeld op pagina 301.

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	8	9	10	11	12	13	14

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10) ⁴

								Gem. ⁵
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Aantal dagen deze week zonder	
Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

⁴ Geef hier een cijfer tussen de 0 en de 10 voor hoe je je lichamelijk, mentaal en emotioneel voelt. Denk er niet te lang over na. Gaandeweg bouw je een referentiekader op en wordt dit proces steeds makkelijker. Houd er rekening mee dat als je op 1 of meerdere van deze vlakken laag scoort, het risico op een terugval mogelijk toeneemt.

⁵ Neem aan het einde van de week het gemiddelde door alle getallen bij elkaar op te tellen en te delen door 7.

Week 3

Dagelijkse monitoring uitgebreid met je (tijds)besteding aan zaken die je juist wel wilt toevoegen aan je leven of wilt versterken. Zie hiervoor de uitgebreide uitleg op pagina 51 in sectie A en een ingevuld voorbeeld op pagina 301.

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	15	16	17	18	19	20	21

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel⁶

								Gem. (dag)

Aantal dagen deze week
zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

⁶ Minuten, cijfer van 1 tot 10, of aantal keren per dag

Week 4

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	22	23	24	25	26	27	28

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes ⁷

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

⁷ Beschrijf in dit vak de prikkels en aanleidingen die je deze week hebt ervaren en hoe deze eventueel hebben geleid tot verhoogde aandrang, fantasieën, masturbatie of porno. Ook kan je hier invullen welke andere behoefte er eventueel achter je behoefte aan porno zit.

Planning & anticipatie

Planning en anticipatie voor de nabije toekomst. Welke mogelijke aanleidingen om porno te kijken kan je deze week verwachten? Welke prikkels of moeilijkheden verwacht je vandaag of morgen. Hoe ga je op je aanleidingen en prikkels anticiperen? Kies activiteiten die je behoefte aan porno en de gelegenheid om porno te kijken verkleinen. Zie de uitgebreide uitleg op pagina 164 en 188 in **sectie A** en een ingevuld voorbeeld op pagina 301.

22	23	24

25	26	27

28

Aantekeningen ⁸

⁸ Bijvoorbeeld wat doe ik volgende week hetzelfde en wat doe ik volgende week anders

Evaluatie 1 (week 1 - 4)

Je hebt inmiddels je eerste 4 weken van zelfmonitoring erop zitten. Het is nu tijd om je dag-gemiddelden te bepalen over de eerste 4 weken. Hiermee kan je dan later periodes met elkaar vergelijken om inzicht te krijgen in je veranderingen op de langere termijn. Je vult hieronder per week dus steeds het gemiddelde in dat je van elke week steeds hebt bepaald. In de grijze rechter kolom van alle tabellen bepaal je dan het 4-weekse daggemiddelde door de waardes per rij bij elkaar op te tellen en te delen door 4.

4-weekse gemiddelden: hoe voel ik me⁹

	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Daggemiddelde
Lichamelijk					
Mentaal					
Emotioneel					

4-weekse gemiddelden: gerelateerd aan pornogebruik

	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Daggemiddelde
Fantasieën					
Porno					
Masturbatie					

4-weekse gemiddelden: gerelateerd aan herstel

	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Daggemiddelde

Totaal aantal dagen in de laatste 4 weken zonder¹⁰

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

⁹ Vul hier van elke week het gemiddelde in en noteer in de laatste kolom het daggemiddelde per week door de waardes bij elkaar op te tellen en te delen door 4

¹⁰ Tel alle weektotalen bij elkaar op

Wat is je opgevallen in de afgelopen 4 weken? ¹¹ Was er een verband tussen gevoel en gebruik?

Belangrijkste prikkels in laatste 4 weken	Belangrijkste aanleidingen in laatste 4 weken

Wat zou je belangrijkste motivatie zijn om wel porno te kijken?
Wat is je belangrijkste motivatie om te stoppen met porno en te herstellen van je gebruik?

Waar wil je je de komende tijd op richten?

¹¹ Kijk vooral of er in de afgelopen weken een verband was tussen hoe je je (gemiddeld) voelt en je pornogebruik. Zie je misschien ook hoe de ene activiteiten leidt tot andere activiteiten, zowel positieve als negatieve?

Week 5

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	29	30	31	32	33	34	35

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

--

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

29	30	31

32	33	34

35

Aantekeningen

Week 6

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	36	37	38	39	40	41	42

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

--

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

36	37	38

39	40	41

42

Aantekeningen

Week 7

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	43	44	45	46	47	48	49

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

43	44	45

46	47	48

49

Aantekeningen

Week 8

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	50	51	52	53	54	55	56

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

50	51	52

53	54	55

56

Aantekeningen

Evaluatie 2 (week 5 - 8)

Je hebt er inmiddels al 8 weken van zelfmonitoring op zitten. Het is daarom tijd om weer eens terug te kijken naar de laatste 4 weken en de gemiddeldes te bepalen van je monitoringsonderdelen.

4-weekse gemiddelden: hoe voel ik me

	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Daggemiddelde
Lichamelijk					
Mentaal					
Emotioneel					

4-weekse gemiddelden: gerelateerd aan pornogebruik

	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Daggemiddelde
Fantasieën					
Porno					
Masturbatie					

4-weekse gemiddelden: gerelateerd aan herstel

	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Daggemiddelde

Totaal aantal dagen in de laatste 4 weken zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Wat is je opgevallen in de afgelopen 4 weken? Was er een verband tussen gevoel en gebruik?

Belangrijkste prikkels in laatste 4 weken	Belangrijkste aanleidingen in laatste 4 weken

Wat zou je belangrijkste motivatie zijn om wel porno te kijken?
Wat is je belangrijkste motivatie om te stoppen met porno en te herstellen van je gebruik?

Waar wil je je de komende tijd op richten?

Week 9

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	57	58	59	60	61	62	63

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

57	58	59

60	61	62

63

Aantekeningen

Week 10

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	64	65	66	67	68	69	70

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

64	65	66

67	68	69

70

Aantekeningen

Week 11

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	71	72	73	74	75	76	77

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

71	72	73

74	75	76

77

Aantekeningen

Week 12

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	78	79	80	81	82	83	84

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

78	79	80

81	82	83

84

Aantekeningen

Evaluatie 3 (week 9 - 12)

Je hebt er inmiddels al 12 weken van zelfmonitoring op zitten. Het is daarom tijd om weer eens terug te kijken naar de laatste 4 weken en de gemiddeldes te bepalen van je monitoringsonderdelen. Daarnaast ga je terug kijken naar de laatste 12 weken

4-weekse gemiddelden: hoe voel ik me

	Week 9	Week 10	Week 11	Week 12	Daggemiddelde
Lichamelijk					
Mentaal					
Emotioneel					

4-weekse gemiddelden: gerelateerd aan pornogebruik

	Week 9	Week 10	Week 11	Week 12	Daggemiddelde
Fantasieën					
Porno					
Masturbatie					

4-weekse gemiddelden: gerelateerd aan herstel

	Week 9	Week 10	Week 11	Week 12	Daggemiddelde

Totaal aantal dagen in de laatste 4 weken zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Een terugblik op de laatste 12 weken

De afgelopen 12 weken heb je dagelijks je pornogebruik gemonitord plus alles wat daarmee samenhangt of relevant is. Tegelijkertijd heb je allerlei oefeningen gedaan in sectie A van dit boek om je bewust te worden van de rol van porno in je leven en ben je je gaan voorbereiden op je herstel en op een leven vrij van porno. Wellicht heb je de oefeningen nu afgerond en heb je de checklist op pagina 189 t/m 196 inmiddels al afgewerkt. Het is belangrijk deze checklist er geregeld bij te pakken om te kijken of er iets in je situatie is veranderd en om de belangrijkste pijlers van je herstel te bevestigen.

Wat zijn op dit moment de belangrijkste voor- en nadelen van porno in je leven en van een leven zonder porno? Noteer dit in onderstaande tabel? Is dit anders dan een aantal weken geleden? Waar ligt het zwaartepunt in deze afweging? Kijk eventueel terug in de lijsten van oefening 21 tot en met 35.

3 voordelen van porno in mijn leven

3 nadelen van porno in mijn leven



3 voordelen van een leven zonder porno

3 nadelen van een leven zonder porno

Is er iets veranderd in de mate van controle over je pornogebruik? En hoe zit het met de impact van porno op je leven?

Heb je het gevoel meer, evenveel of minder controle te hebben dan aan het begin?
Denk je dat de impact van porno gelijk, groter of kleiner is dan aan het begin?

Welke stappen heb je inmiddels gezet in het aanpakken van je oorzaken? Welke stappen zijn de volgende?

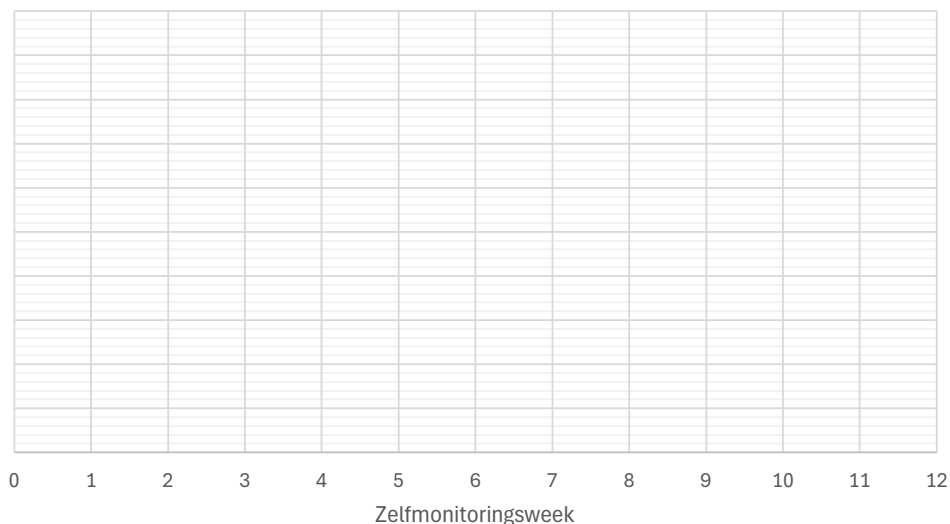
In welke fase van je herstel denk je dat je zit?
Merk je veranderingen in de 4 hoofdprocessen die bij herstel horen? (lager, hoger, gelijk) ¹²
<i>Gevoeligheid voor (visuele) seksuele prikkels</i> <i>Gevoeligheid voor genot in, en tevredenheid met, alledaagse dingen</i> <i>Motivatie, wilskracht, keuzes, impulsbeheersing</i> <i>Gepaste omgang met spanningsprikkels</i>

Een van de doelen van zelfmonitoring is het verkrijgen van inzicht in je patronen op de lange termijn. Hiermee krijg je een beter begrip van je doen en laten en hoe ze samenvallen met andere belangrijke omstandigheden in je leven. Ook helpt dit je om een visie te verkrijgen voor de lange termijn en je niet teveel laat leiden door een of meerdere slechte dagen.

¹² Zie pagina 87

In de grafiek hieronder heb je de mogelijkheid om je weekgemiddeldes in te voeren. Kijk in de laatste 12 weken terug naar je maximale gemiddelde aantal uren per week. Pas dan op de verticale as de bijbehorende uren in. Bijvoorbeeld: is je maximum 1 uur per dag, maak er dan een schaal van 0 tot 1. Vul dan bij week 0 het aantal uren in dat je hebt genoteerd op pagina 222 (je gemiddelde gebruik in de laatste maanden). Vul vervolgens voor elke week op de horizontale as het aantal uren in dat je die week hebt besteed aan porno. Zet streepjes of kruisjes of kleur de kolommen (zie voorbeeld op pagina 304). Je kan ook andere activiteiten toevoegen. Gebruik dan voor de verschillende activiteiten bijvoorbeeld een andere kleur.

Daggemiddelde



Kijk eens naar bovenstaand patroon in de grafiek die je hebt gemaakt. Zie je dat er periodes zijn dat je weektotaal minder is? Waardoor komt dat? Zie je algehele vooruitgang ten opzichte van de eerste weken?

Hoe ga je met je belangrijkste aanleidingen en prikkels om? Werkt het goed om ze te vermijden? Wat voor ervaringen heb je inmiddels met bewuste blootstelling aan aanleidingen en prikkels?

Kijk terug naar je hogere doelen en de daarop gebaseerde planning op pagina 196. Hoe voel je hierover? Wij je nog iets bijstellen aan je hogere doelen?

Hoe wil je de komende tijd uiting geven aan je behoefte aan seks en intimiteit. En hoe wil je de komende tijds uiting geven aan niet-seksuele behoeftes? Zie ook pagina 195.

Zijn er nog bepaalde dagelijkse activiteiten die je kan doen die je helpen om die doelen op den duur te bereiken?

Week 13

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	85	86	87	88	89	90	91

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

85	86	87

88	89	90

91

Aantekeningen

Week 14

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	92	93	94	95	96	97	98

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

92	93	94

95	96	97

98

Aantekeningen

Week 15

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	99	100	101	102	103	104	105

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

Aantal dagen deze week
zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

99	100	101

102	103	104

105

Aantekeningen

Week 16

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	106	107	108	109	110	111	112

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

106	107	108

109	110	111

112

Aantekeningen

Evaluatie 4 (week 13 - 16)

Je hebt er inmiddels al 16 weken van zelfmonitoring op zitten. Het is daarom tijd om weer eens terug te kijken naar de laatste 4 weken en de gemiddeldes te bepalen van je monitoringsonderdelen.

4-weekse gemiddelden: hoe voel ik me

	Week 13	Week 14	Week 15	Week 16	Daggemiddelde
Lichamelijk					
Mentaal					
Emotioneel					

4-weekse gemiddelden: gerelateerd aan pornogebruik

	Week 13	Week 14	Week 15	Week 16	Daggemiddelde
Fantasieën					
Porno					
Masturbatie					

4-weekse gemiddelden: gerelateerd aan herstel

	Week 13	Week 14	Week 15	Week 16	Daggemiddelde

Totaal aantal dagen in de laatste 4 weken zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Belangrijkste prikkels in laatste 4 weken	Belangrijkste aanleidingen in laatste 4 weken

Wat zou je belangrijkste motivatie zijn om wel porno te kijken?
Wat is je belangrijkste motivatie om te stoppen met porno en te herstellen van je gebruik?

Waar wil je je de komende tijd op richten?

Week 17

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	113	114	114	115	116	117	118

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

113	114	115

116	117	118

119

Aantekeningen

Week 18

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	120	121	122	123	124	125	126

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

120	121	122

123	124	125

126

Aantekeningen

Week 19

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	127	128	129	130	131	132	133

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Besteding aan zaken die ik wil versterken

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

127	128	129

130	131	132

133

Aantekeningen

Week 20

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	134	135	136	137	138	139	140

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

134	135	136

137	138	139

140

Aantekeningen

Evaluatie 5 (week 17 - 20)

Je hebt er inmiddels al 20 weken van zelfmonitoring op zitten. Het is daarom tijd om weer eens terug te kijken naar de laatste 4 weken en de gemiddeldes te bepalen van je monitoringsonderdelen.

4-weekse gemiddelden: hoe voel ik me

	Week 17	Week 18	Week 19	Week 20	Daggemiddelde
Lichamelijk					
Mentaal					
Emotioneel					

4-weekse gemiddelden: gerelateerd aan pornogebruik

	Week 17	Week 18	Week 19	Week 20	Daggemiddelde
Fantasieën					
Porno					
Masturbatie					

4-weekse gemiddelden: gerelateerd aan herstel

	Week 17	Week 18	Week 19	Week 20	Daggemiddelde

Totaal aantal dagen in de laatste 4 weken zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Week 21

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	141	142	143	144	145	146	147

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

141	142	143

144	145	146

147

Aantekeningen

Week 22

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	148	149	150	151	152	153	154

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Besteding aan zaken die ik wil versterken

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

--

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

148	149	150

151	152	153

154	Aantekeningen

Week 23

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	155	156	157	58	159	160	161

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

155	156	157

158	159	160

161

Aantekeningen

Week 24

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	162	163	164	165	166	167	168

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

162	163	164

165	166	167

168

Aantekeningen

Evaluatie 6 (week 21 - 24)

Je hebt er inmiddels al 24 weken van zelfmonitoring op zitten. Het is daarom tijd om weer eens terug te kijken naar de laatste 4 weken en de gemiddeldes te bepalen van je monitoringsonderdelen.

4-weekse gemiddelden: hoe voel ik me

	Week 21	Week 22	Week 23	Week 24	Daggemiddelde
Lichamelijk					
Mentaal					
Emotioneel					

4-weekse gemiddelden: gerelateerd aan pornogebruik

	Week 21	Week 22	Week 23	Week 24	Daggemiddelde
Fantasieën					
Porno					
Masturbatie					

4-weekse gemiddelden: gerelateerd aan herstel

	Week 21	Week 22	Week 23	Week 24	Daggemiddelde

Totaal aantal dagen in de laatste 4 weken zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Week 25

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	169	170	171	172	173	174	175

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

169	170	171

172	173	174

175

Aantekeningen

Week 26

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	176	177	178	179	180	181	182

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

176	177	178

179	180	181

182

Aantekeningen

Week 27

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	183	184	185	186	187	188	189

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

183	184	185

186	187	188

189

Aantekeningen

Week 28

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum							
Dag	190	191	192	193	194	195	196

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk								
Mentaal								
Emotioneel								

Gerelateerd aan pornogebruik

								Gem. (dag)
Fantasieën								
Porno								
Masturbatie								

Gerelateerd aan herstel

								Gem. (dag)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes

Aantal dagen deze week zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Planning & anticipatie

190	191	192

193	194	195

196

Aantekeningen

Evaluatie 7 (week 25 - 28)

Je hebt er inmiddels al 28 weken van zelfmonitoring op zitten. Het is daarom tijd om weer eens terug te kijken naar de laatste 4 weken en de gemiddeldes te bepalen van je monitoringsonderdelen. Meteen daarna komt dan een terugblik op het laatste half jaar!

4-weekse gemiddelden: hoe voel ik me

	Week 25	Week 26	Week 27	Week 28	Daggemiddelde
Lichamelijk					
Mentaal					
Emotioneel					

4-weekse gemiddelden: gerelateerd aan pornogebruik

	Week 25	Week 26	Week 27	Week 28	Daggemiddelde
Fantasieën					
Porno					
Masturbatie					

4-weekse gemiddelden: gerelateerd aan herstel

	Week 25	Week 26	Week 27	Week 28	Daggemiddelde

Totaal aantal dagen in de laatste 4 weken zonder

Porno	
Fantasieën	
Masturbatie	

Wat is je opgevallen in de afgelopen 4 weken? Was er een verband tussen gevoel en gebruik?

Belangrijkste prikkels in laatste 4 weken	Belangrijkste aanleidingen in laatste 4 weken

Wat zou je belangrijkste motivatie zijn om wel porno te kijken?
Wat is je belangrijkste motivatie om te stoppen met porno en te herstellen van je gebruik?

Waar wil je je de komende tijd op richten?

Een terugblik op het laatste half jaar

Het laatste half jaar, of zelfs 28 weken, heb je dagelijks je pornogebruik gemonitord plus alles wat daarmee samenhangt of relevant is. Dit is een enorme prestatie! Zelfs als je gebruik nauwelijks is afgenomen heb je nu een belangrijke hoeveelheid informatie verzameld die je helpt om jezelf en je pornogebruik beter te begrijpen. We komen er later op terug wat voor jou nu de volgende stappen zijn, maar eerst ga je terugkijken op het afgelopen half jaar.

Wat zijn op dit moment de belangrijkste voor- en nadelen van porno in je leven en van een leven zonder porno? Noteer dit in onderstaande tabel? Is dit anders dan een aantal weken geleden (terugblik laatste 12 weken)? Waar ligt het zwaartepunt in deze afweging? Kijk eventueel terug in de lijsten van oefening 21 tot en met 35.

3 voordelen van porno in mijn leven

3 nadelen van porno in mijn leven



3 voordelen van een leven zonder porno

3 nadelen van een leven zonder porno

Is er iets veranderd in de mate van controle over je pornogebruik? En hoe zit het met de impact van porno op je leven?

Heb je het gevoel meer, evenveel of minder controle te hebben dan aan het begin?
Denk je dat de impact van porno gelijk, groter of kleiner is dan aan het begin?

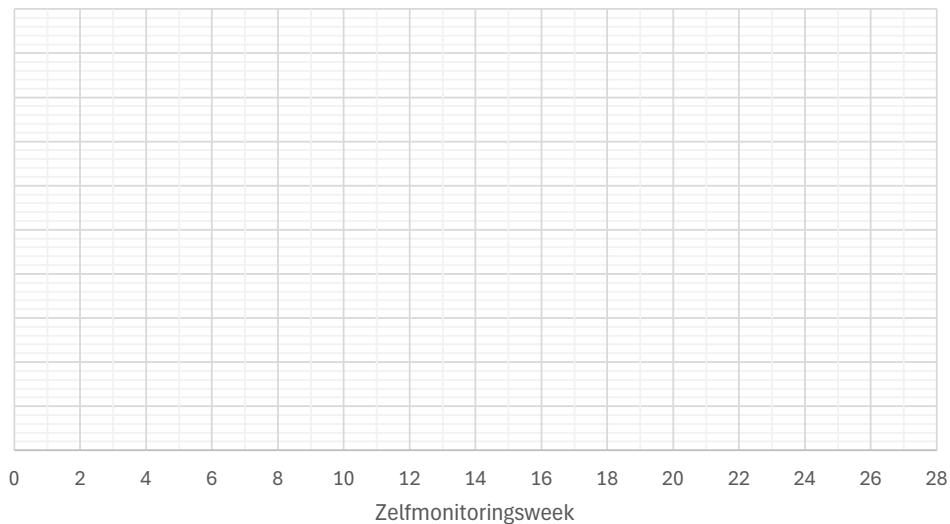
Welke stappen heb je inmiddels gezet in het aanpakken van je oorzaken? Welke stappen zijn de volgende?

In welke fase van je herstel denk je dat je zit?
Merk je veranderingen in de 4 hoofdprocessen die bij herstel horen? (lager, hoger, gelijk)
<i>Gevoeligheid voor (visuele) seksuele prikkels</i> <i>Gevoeligheid voor genot in, en tevredenheid met, alledaagse dingen</i> <i>Motivatie, wilskracht, keuzes, impulsbeheersing</i> <i>Gepaste omgang met spanningsprikkel</i>

Een van de doelen van zelfmonitoring is het verkrijgen van inzicht in je patronen op de lange termijn. Hiermee krijg je een beter begrip van je doen en laten en hoe ze samenvallen met andere belangrijke omstandigheden in je leven. Ook helpt dit je om een visie te verkrijgen voor de lange termijn en je niet teveel laat leiden door een of meerdere slechte dagen.

In de grafiek hieronder heb je de mogelijkheid om je weektotalen in te voeren. Kijk in de laatste 28 weken terug naar je maximale aantal uren per week. Vergelijk met pagina 252.

Daggemiddelde



Kijk eens naar bovenstaand patroon in de grafiek die je hebt gemaakt. Zie je dat er periodes zijn dat je weektotaal minder is? Waardoor komt dat? Zie je algehele vooruitgang ten opzichte van de eerste weken?

Hoe ga je met je belangrijkste aanleidingen en prikkels om? Werkt het goed om ze te vermijden? Wat voor ervaringen heb je inmiddels met bewuste blootstelling aan aanleidingen en prikkels?

Kijk terug naar je hogere doelen en de daarop gebaseerde planning op pagina 196. Hoe voel je hierover? Wij je nog iets bijstellen aan je hogere doelen?

Hoe wil je de komende tijd uiting geven aan je behoefte aan seks en intimiteit. En hoe wil je de komende tijds uiting geven aan niet-seksuele behoeftes? Zie ook pagina 195.

Zijn er nog bepaalde dagelijkse activiteiten die je kan doen die je helpen om die doelen op den duur te bereiken?

En nu verder

Je hebt er nu een half jaar zelfmonitoring opzitten. Als het goed is heb je in deze periode elke dag aandacht besteed aan je behoefte en gebruik van porno en hoe dat samenvalt met andere aspecten en onderdelen van je leven. Misschien ben je nu op een punt beland dat je al maandenlang geen porno meer gebruikt en voelt dit als een afronding van je herstel van je pornogebruik in het verleden. Er is echter een flinke kans dat je tot op dit moment nog wel eens porno hebt gekeken. Misschien kijk je nog regelmatig. Voor een groot deel is dit afhankelijk van hoe veel en hoe lang je al porno keek toen je begon met monitoren. En natuurlijk hangt dit ook heel sterk af van jouw specifieke oorzaken en aanleidingen. Als er complexe of zware oorzaken en aanleidingen achter jouw pornogebruik schuilgaan, dan duurt het gewoon langer om te herstellen omdat je meer stappen te zetten hebt. Dit geldt helemaal voor situaties waar ook ander middelengebruik een rol speelt, zoals alcohol, drugs, gamen of gokken. Wat ik in ieder geval zeker weet is, dat als je de zelfmonitoring- en anticipatietool dagelijks hebt gebruikt, dat je gebruik sterk verminderd is en dat je veel meer controle hebt over je doen en laten. Samen met de oefeningen uit sectie A heb je nu alle handvaten die je nodig hebt om je herstel voort te zetten.

Het maakt niet uit op welke punt je je nu bevindt: zie dit moment als een begin. Als je al 6 maanden pornovrij bent, dan is dit het begin van fase 3 van je herstel en ga je je leven zonder porno richting geven. Je richt je op je hogere doelen en het leven van een leven waarin geen noodzaak meer is om porno te gebruiken. Je kan je dagelijkse monitoring voortzetten, maar je kan ook overwegen om 1 keer in de week een goed terug te kijken en te anticiperen op de volgende week. Kijk je af en toe nog porno? Zie dit dan als het moment waarin je terugblijkt op het laatste half jaar. Wees je bewust van je vooruitgang en ga vooral door met je dagelijkse monitoring en planning. Blijf je bewust van de oorzaken, aanleidingen en prikkels van je gebruik en werk naar je hogere doelen. Kijk je nog erg veel porno en kom je niet (meer) uit fase 1? Neem dan de tijd om sectie A van het dit boek nogmaals door te werken, terwijl je ook doorgaat met je dagelijkse monitoring. Blijf je ook bewust van je vooruitgang, ook al is die maar klein. Volledig herstel duurt nou eenmaal best wel lang. Wees geduldig en blijf gewoon steeds die stap voorwaarts zetten: blijf in die opwaartse spiraal. Mocht je meer steun willen tijdens dit proces van een vertrouwenspartner, coach of counselor kijk dan op stoppenmetporno.info voor meer informatie. Op deze website kan je ook blanco zelfmonitoring- en anticipatietabellen bestellen.

Bijlages

Gebruik zelfmonitoring- & anticipatietool

Week 7 (voorbeeld)

Zelfmonitoring

Aantal dagen sinds start

Datum	3-1	4-1	5-1	6-1	7-1	8-1	9-1
Dag	43	44	45	46	47	48	49

Hoe voel ik me? (cijfer tussen 0 en 10)

								Gem.
Lichamelijk	7	7	6	4	5	6	7	6
Mentaal	5	6	5	3	6	7	8	5,7
Emotioneel	3	5	4	2	5	6	6	4,4

Gerelateerd aan pornogebruik (minuten, aantal keer, of cijfer*)

								Gem. (dag)
Fantasieën	0	0	15	15	5	0	5	6 min.
Porno	40	0	0	50	5	0	0	13 min.
Masturbatie	20	0	10	30	0	0	0	9 min.
Orgasme	1	0	0	2	0	0	0	3 keer
Schermtijd	3	3,5	5	5	4	3	3,5	3,9 uur
Alcohol	0	2	0	3	0	0	1	8 glazen
Angst*	7	5	6	8	5	3	3	5,3
Boosheid*	5	5	4	8	4	3	2	4,4
Stress*	7	7	7	9	3	3	3	5,4

Gerelateerd aan herstel (minuten, aantal keer, of cijfer*)

								Gem. (dag)
Lezen	0	5	0	0	5	20	15	6 min.
Hardlopen	0	0	0	0	20	0	0	3 min.
Fitness	0	0	0	0	0	0	45	6 min.
Gitaar	0	0	0	0	5	0	90	14 min.
Erecties**	6	-	5	6	4	-	-	5,3
Energie*	6	6	6	6	5	6	7	6
Nachtrust*	6	7	6	7	6	8	8	6,8 uur
Gezondeten*	5	6	6	5	5	7	7	5,9*

** het cijfer dat ik eventuele erecties in dat etmaal geef (- is geen erectie)

Aanleidingen, prikkels en behoeftes
<i>Aanleidingen : werkproject en vergaderingen, conflict</i>
<i>Prikkels: stress, angst, alcohol, alleen-zijn, boosheid, verveling</i>
<i>Behoeftes: Ontspanning, ontkoppeling, intimiteit</i>

Aantal dagen deze week zonder	
Porno	4
Fantasieën	3
Masturbatie	4

Planning & anticipatie

43	44	45
<i>Bespreking met vervelende collega (aanleiding)</i>	<i>Werkdag, geen bijzonderheden</i>	<i>Geen bijzonderheden werk</i>
<i>Na het werk hardlopen om hoofd leeg te maken</i>	<i>Na het werk met Bastiaan een biertje drinken. Ontspannend, maar ook aanleiding/prikkel: thuis meteen telefoon uit.</i>	<i>Thuis misschien verveling (prikkel): sportschool of hardlopen, gezondeten.</i>
<i>Gedachtes van me afschrijven</i>	<i>Gezondeten</i>	<i>Geen alcohol, bewust zijn van projectvergadering morgen (wil geen brainfog, dus geen porno)</i>
<i>Telefoon uit om 19:00</i>	<i>22:00 naar bed; lezen</i>	<i>Telefoon uit om 19:00; 22:00 naar bed; lezen</i>

46	47	48
<i>Vergadering van project op werk (spanning/ stress)</i>	<i>Korte werkdag</i>	<i>Weekend; uitslapen</i>
<i>Na het werk bellen met Sanne over moeilijkheden en spanning rond project.</i>	<i>Na het werk hardlopen om hoofd leeg te maken</i>	<i>Opschrijven wat er deze week allemaal is gebeurd hoe dit heeft geleid tot drinken en pornokijken</i>
<i>Wandelen; meditatie</i>	<i>'s avonds pizza eten en film kijken met burens</i>	<i>Plan maken voor komende week.</i>
<i>Telefoon uit om 19:00</i>	<i>Telefoon uit om 19:00</i>	<i>'s Avonds verjaardag Aster; niet drinken; telefoon uit voordat ik thuiskom</i>
<i>22:00 naar bed; lezen</i>	<i>22:00 naar bed; lezen</i>	

49	Aantekeningen
<i>Zondagochtend ontbijten meteen naar sportschool</i>	<i>Ondanks planning toch 2 keer porno gekeken. Aanleiding (stress) op werk telde zwaar.</i>
<i>Wandelen, gitaar oefenen</i>	<i>Maar vergeleken met vorige week heb ik mijn schermgebruik en porno flink teruggebracht. Volgende week nog verder. Doel schermtijd < 3 uur per dag. Doel porno < 60 minuten totaal in de week = < 9 minuten per dag.</i>
<i>Lezen</i>	<i>Niet fantaseren en geen alcohol, omdat dit mijn escalatieladder activeert</i>
<i>Gezondeten</i>	<i>Goed tijd geïnvesteerd in sport, muziek en lezen!</i>
<i>Telefoon uit om 19:00; 22:00 naar bed; lezen</i>	

Evaluatie 1 (week 1- 4: voorbeeld)

Je hebt er inmiddels al 4 weken van zelfmonitoring op zitten. Het is daarom tijd om weer eens terug te kijken naar de laatste 4 weken en de gemiddeldes en totalen te bepalen.

Daggemiddelden over 4 weken: hoe voel ik me (cijfer 0-10)

	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Gemiddeld dagelijks
Lichamelijk	7,4	4,7	6,0	7,7	6,5
Mentaal	6,8	3,9	5,7	7,4	6,0
Emotioneel	6,4	3,8	4,4	7,4	5,5

Daggemiddelden over 4 weken: gerelateerd aan pornogebruik

	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Gemiddeld per dag
Fantasieën	4	16	6 minuten	2	7 min.
Porno	4	39	13	4	15 min.
Masturbatie	6	13	9	3	8 min.
Orgasme	3	6	3	1	2
Schermtijd	3,5	5	3,9	2,5	3 uur en 42 min.
Alcohol	7	12	8	4	8 glazen
Angst*	5	7	5,3	4	5,3
Boosheid*	4	6	4,4	3	4,4
Stress*	5	7	5,4	2	4,9

Daggemiddelden over 4 weken: gerelateerd aan herstel

	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Gemiddeld per dag
Lezen	6	1	6	4	4 min.
Hardlopen	4	2	3	8	4 min.
Fitness	3	1	6	6	4 min.
Gitaar	10	6	14	14	11 min.
Erecties**	3,4	4	5,3	5	4,4
Energie*	4	6	6	6	5,5
Nachtrust*	5,9	6,0	6,8	6,5	6 uur en 17 min.
Gezondeten*	5	5,4	5,9	6,3	5,7

Totaal aantal dagen in de laatste 4 weken zonder

Porno	15
Fantasieën	14
Masturbatie	14
Alcohol	18

Wat is je opgevallen in de afgelopen 4 weken?

Week 1 en 4 waren erg goed met weinig pornogebruik. Week 2 was een erg slechte week, waarin ik me klote voelde, veel porno keek, alcohol dronk, slecht sliep en veel schermtijd had.

Over het algemeen erg tevreden met de tijd die ik de afgelopen weken heb besteed aan lezen, sporten en gitaar spelen.

Van de 28 dagen, 14 à 15 dagen helemaal zonder porno en masturbatie. Goed!

Belangrijkste prikkels in laatste 4 weken	Belangrijkste aanleidingen in laatste 4 weken
<i>Stress en angst (werk)</i>	<i>Slecht slapen</i>
<i>Vermoeidheid</i>	<i>Werkprojecten en vergaderingen</i>
<i>Alcohol</i>	<i>Middagen/ avonden alleen</i>
<i>Verveling en alleen zijn</i>	
<i>Boosheid, frustratie</i>	

Wat zou je belangrijkste motivatie zijn om wel porno te kijken?

Ik vind het fijn om porno te kunnen kijken op 'dode' momenten, wanneer ik niet goed weet wat ik moet doen of waar ik naartoe ga. Als ik stress of boosheid ervaar is porno ontzettend fijn om er even niet te zijn en stoom af te blazen.

Wat is je belangrijkste motivatie om te stoppen met porno en te herstellen van je gebruik?

Door porno voel ik me vaak futloos en zonder energie of motivatie om de dingen te doen die ik eigenlijk wil. Ik wil stoppen met porno om de regie over mijn leven te pakken, me goed te voelen en beter te verbinden met anderen.

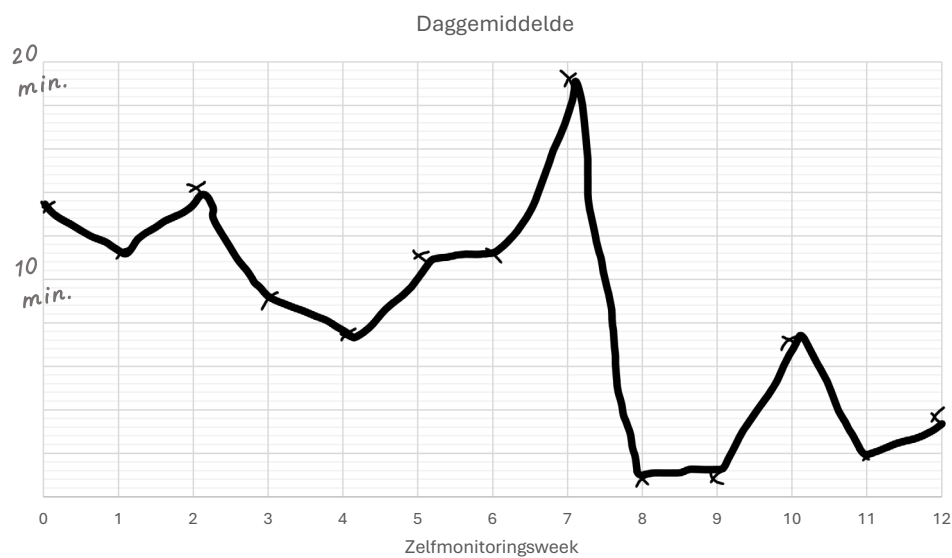
Waar wil je je de komende tijd op richten?

Ik wil doorgaan met (dagelijks) tijd steken in activiteiten die me naar mijn hogere doelen leiden. Ik ga mijn (zelf)studie plannen toevoegen aan mijn dagelijkse activiteiten in de monitoringstabellen. Ook ga ik 'dagboek schrijven' hieraan toevoegen.

Ik ga volgende week beginnen met online counseling om te kijken wat ik kan doen om minder angstig en gestrest te zijn in het dagelijks leven.

Ik ga op zoek naar vrijwilligerswerk om een middag in de week iets te doen wat me voldoening geeft en waar ik mensen kan ontmoeten.

Voorbeeld grafiek terugblik



Figuur 21 (voorbeeldgrafiek): Daggemiddelden per week over de eerste 12 weken. Bij week 0 staat het gemiddelde per dag voor het begin van zelfmonitoring. Daarna is per week het daggemiddelde ingevuld. Er is een duidelijk verschil tussen de weken. Het is dat nuttig om te bekijken wat dat verschil nou heeft veroorzaakt.