

Module 1 - Werkblad 1

Begrenzing

Haal een situatie(s) naar boven waarbij jij teveel gericht bent op je omgeving en/of waarbij je over je grenzen bent heengegaan. Met andere woorden: Waar dreig jij jezelf uit het oog te verliezen en geef je teveel weg van jezelf? Dit kun je ervaren op het moment zelf of achteraf. Het is belangrijk dat je dit helder gaat krijgen voor jezelf. Ga in gedachten terug naar dit moment en ervaar alles wat je toen hebt ervaren in het huidige moment.

Waar ben je?

Met wie ben je?

Wat gebeurt er in deze specifieke situatie?

Hoe reageer jij?

Waarom reageer je zo? Opties als voorbeeld:

- Wil je geaccepteerd worden?
- Wil je aardig gevonden worden?
- Ben je bang voor afwijzing?
- Wil je de ander niet teleurstellen?
- Ben je bang voor een confrontatie?
- Anders, nl.....

Hoe voel je je onder de situatie? Beschrijf alles wat je voelt op mentaal, fysiek, emotioneel en energetisch vlak.

Hoe voelt jouw hoofd? Bijv.: overvol, verward

Hoe voelt jouw lijf? Bijv.: uit balans, gespannen

Welke gevoelens /emoties gaan er door je heen? Bijv: paniek, verdrietig, boos, angst, schuld, schaamte?

Hoe voelt jouw energie? Bijv.: onrustig, opgejaagd, leeg