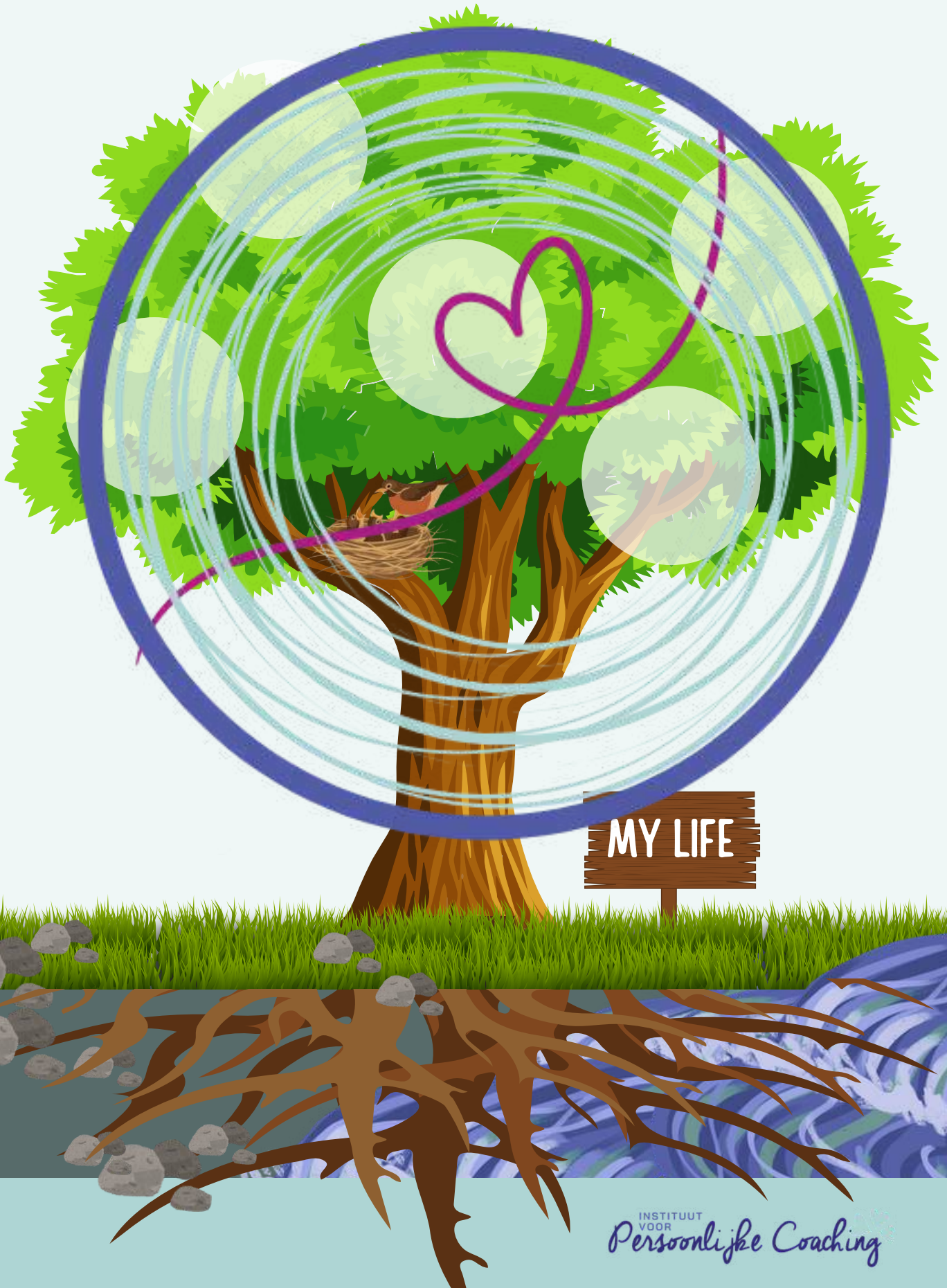




GEWOON JEZELF
LEREN ZIJN
Werkboek



In- & Ontwikkelen



MY LIFE



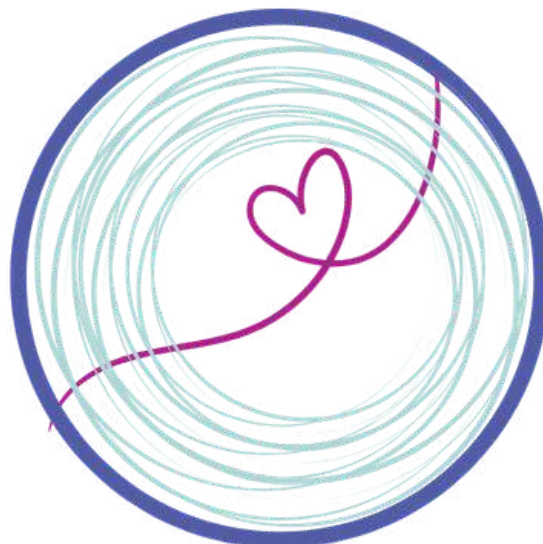
Inleiding

INFORMATIE: Wij zijn soms de kern van onszelf kwijt geraakt en vragen onszelf af: 'Wie ben ik eigenlijk (écht)?' We hebben onszelf ingewikkeld in valkuilen en patronen of afweermechanismen en zijn daardoor het zicht verloren op ons 'hart'. Soms zeggen mensen zelfs tegen mij: 'Ik weet niet goed meer wat ik voel', of: 'Ik kán niet meer voelen'. Veel mensen ervaren het als ingewikkeld om zichzelf en hun identiteit weer terug te vinden. Dat het zo ingewikkeld is komt doordat we zo zijn ingewikkeld...

Om weer bij de kern te komen moeten we dat wat 'ingewikkeld' is weer 'ontwikkelen'. Dit werkboek helpt je daarbij. In dit werkboek werk je vanuit de 3 meest belangrijke voorbeelden voor jezelf. Als je meer voorbeelden bedenkt, houd er dan een extra notitieboekje naast om ook die voor jezelf uit te werken.

Via verschillende beelden en metaforen ga je aan de slag, maar de belangrijkste metafoor is die van de boom. Stap voor stap ontdek je wie je bent, zodat je 'gewoon jezelf' kunt zijn. En 'jezelf zijn' heeft alles te maken met verbinding met anderen. Liefde voor de ander en (uit)delen geeft tegelijk ruimte voor jezelf of misschien nog beter 'onszelf'. En met de hulp van Gods Geest ga je dan ook vrucht dragen.

Ter ondersteuning kun je ook mijn boek lezen: 'Een leven dat vrucht draagt - Wees gewoon jezelf, wat er ook gebeurt'.



**Op zoek naar de kern van jezelf,
zodat je 'gewoon' jezelf kunt zijn;
wat er ook gebeurt.**



Valkuilen & Patronen

INSTRUCTIE: Welke gebeurtenissen in je huidige leven vind jij lastig, moeilijk, irritant, onrechtvaardig of onrechtmatig? Waar loop jij soms, vaak of steeds in vast? En hoe reageer jij dan?

VOORBEELD: Als ik met vrienden op een terrasje zit en zij heel gezellig kletsen, veel lachen en uitbundig zijn - wat ik lastig vindt omdat ik niet zo'n grapjas ben en ik niet wil dat grapjes over mij gaan (gebeurtenis), dan pak ik vaak mijn telefoon en kijk even op de sociale media (reactie).

GEBEURTENIS #1

REACTIE #1



GEBEURTENIS #2

REACTIE #2



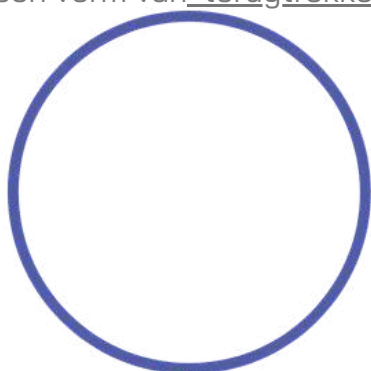
GEBEURTENIS #3

REACTIE #3

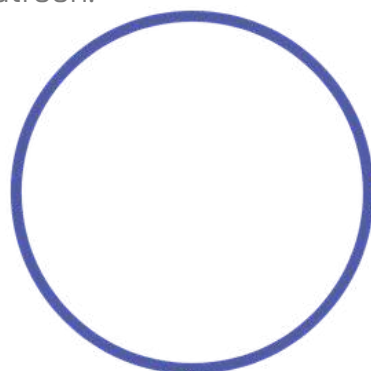


INSTRUCTIE: In jouw reactie zitten jouw 'patronen' en 'valkuilen'. Welke valkuil zit in jouw reactie? Je valkuil of patroon is een onderdeel van jouw vicieuze cirkel in het leven. We starten daarom met het tekenen van de vicieuze cirkel en vullen deze later in het werkboek steeds verder aan.

VOORBEELD: Op terras met vrienden de telefoon pakken en op sociale media gaan is een vorm van 'terugtrekken', wat een valkuil is en patroon.



Valkuil/patroon



Terugtrekken



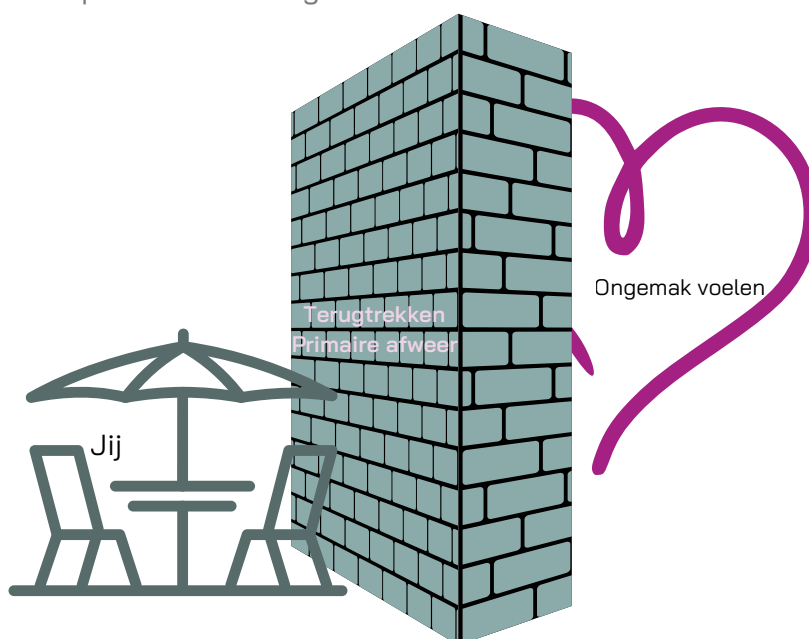
Afweermechanismen

INFORMATIE: Je valkuilen/patronen zijn een manier om ervoor te zorgen dat je geen vervelende emoties hoeft te voelen. Je weert dus emoties af - het is een afweermechanisme. Er zijn 5 categorieën afweermechanismen, waaronder alle valkuilen die een mens kan hebben verdeeld kunnen worden.

1. Angst → uit angst ga je eerst vechten of vluchten, waardoor de nare emotie niet gevoeld hoeft te worden. Angst is dus een teken dat er nog hoop is dat je het op kunt lossen. Zodra er geen hoop meer is bevries je.
2. Primaire afweer → je vindt jezelf 'niet ok', in de hoop dat je daardoor niet hoeft te voelen dat een ander je iets aandoet of niet geeft (het ligt immers aan jezelf).
3. Valse hoop → je gaat heel goed je best doen, in de hoop dat je daardoor alsnog krijgt wat je nodig hebt en dan geen nare emoties hoeft te voelen.
4. Valse macht → je reageert afwijzend, geïrriteerd, boos, in de hoop dat de ander je dan geeft wat je nodig hebt en je daardoor geen nare emoties hoeft te voelen.
5. Ontkennen van behoeften → je zegt tegen jezelf niets nodig te hebben, dan mis je het ook niet als de ander het je niet geeft en voel je geen nare emoties.

De afweermechanismen zijn als een beschermende muur tussen jou en je emoties, in de hoop ze niet te hoeven voelen. Die hoop is echter, in het geval van afweer, een illusie, want je kunt NU niet meer veranderen wat er TOEN gebeurde.

VOORBEELD: Je 'terugtrekken' op het terras bij vrienden is in het geval van dit voorbeeld een vorm van 'primaire afweer' door de overtuiging dat je 'niet sociaal' bent en niet gezellig mee kunt doen ('niet ok' zijn). Door zich terug te trekken op sociale media hoeft deze persoon het ongemak niet te voelen van het 'niet sociaal' zijn.



TIP: Het is niet erg als je het niet precies kunt indelen in een categorie, zolang je maar begrijpt dat jouw valkuil óók een afweermechanisme is om nare emoties niet te hoeven voelen. Wil je toch meer? Zoek dan een coach of therapeut.

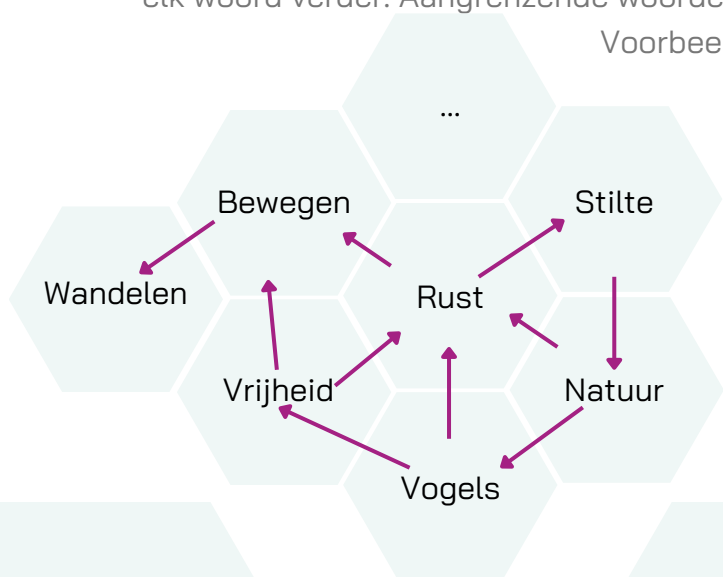
Instituut voor Persoonlijke Coaching | © 2026 IvPC



Verlangens

INSTRUCTIE: Waar verlang jij naar? Vul het 'honingraat' hieronder in en associeer bij elk woord verder. Aangrenzende woorden moeten met elkaar te maken hebben.

Voorbeeld: Rust -> Stilte -> Natuur -> Vogels -> Vrijheid





Behoeften & Problemen

INSTRUCTIE: Dat een bepaalde gebeurtenis of situatie emoties kán oproepen (die je wel of niet met een muur van afweer beschermt) komt doordat je behoefte hebt aan iets dat je op dat moment niet krijgt. Je ervaart dat niet krijgen waar je behoefte aan hebt als een 'probleem'. Vul jouw gebeurtenis en reactie in 2 steekwoorden in en vul aan met je behoefte en probleem.

VOORBEELD: Op het terras heb je er eigenlijk behoefte aan om gesteund te worden door je vrienden en uitleg van hen te krijgen dat ze het niet over jou hebben en ze jou ook heel aardig vinden als je geen uitbundige grappen vertelt (behoefte). Nu voel jij je een beetje uitgelachen en je wil er graag bij horen (probleem).

Gebeurtenis

Op terras, uitbundige vrienden →

Behoefte

steun en uitleg →

Reactie

terugtrekken

Probleem

erbij willen horen.

GEBEURTENIS #1

REACTIE #1

BEHOEFTE #1

PROBLEEM #1

GEBEURTENIS #2

REACTIE #2

BEHOEFTE #2

PROBLEEM #1

GEBEURTENIS #3

REACTIE #3

BEHOEFTE #3

PROBLEEM #1

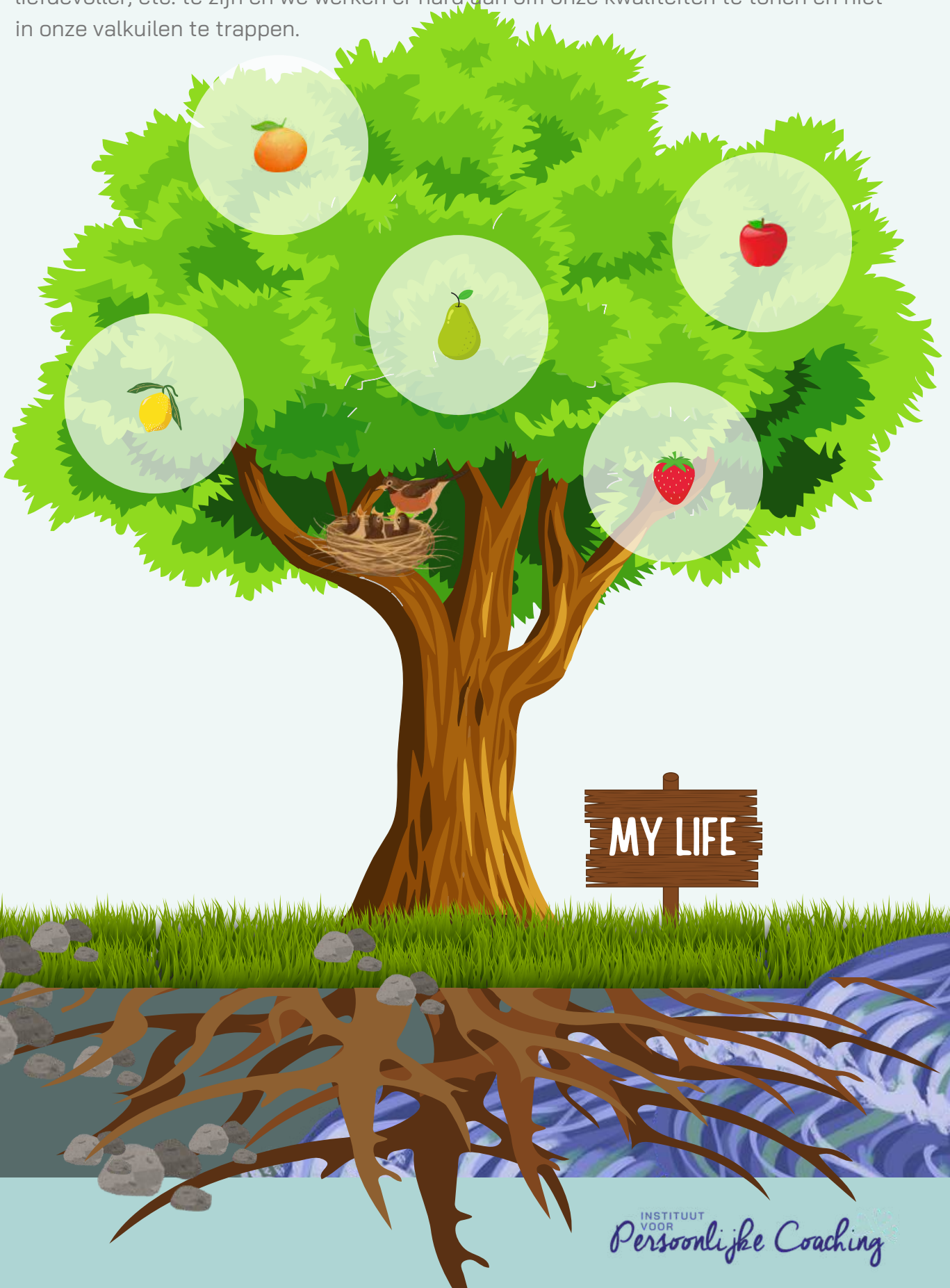
EXTRA: Herken jij jouw 'valkuilen' (bij reactie) en jouw 'problemen' als dingen die vaker terugkomen in je leven? Ofwel: herken jij het patroon erin?

VOORBEELD: Trek jij je vaker terug en heb je vaker het gevoel dat je er niet helemaal bij hoort, terwijl je dit wel zou willen?

Oppoetsen



INFORMATIE: Vaak willen we van onze valkuilen, patronen en afweermechanismen af door dat gedrag (en de effecten ervan) te proberen te veranderen. In de boom is de kruin ons gedrag en de vrucht is het effect van dat gedrag. We proberen geduldiger, liefdevoller, etc. te zijn en we werken er hard aan om onze kwaliteiten te tonen en niet in onze valkuilen te trappen.





Onbewuste verhalen

INSTRUCTIE: Beschrijf, in een paar steekwoorden, gebeurtenissen uit je leven die voor jou negatief, pijnlijk, verdrietig of lastig zijn geweest. Gebeurtenissen waarvoor voor jou onbewuste verhalen zijn ontstaan. ALS ik behoefte had aan ..., DAN gebeurde er ... Deze gebeurtenissen kunnen traumatische ervaringen zijn of oud zeer uit ons verleden. In een latere les kijken we verder naar het verschil.

GEBEURTENISSEN

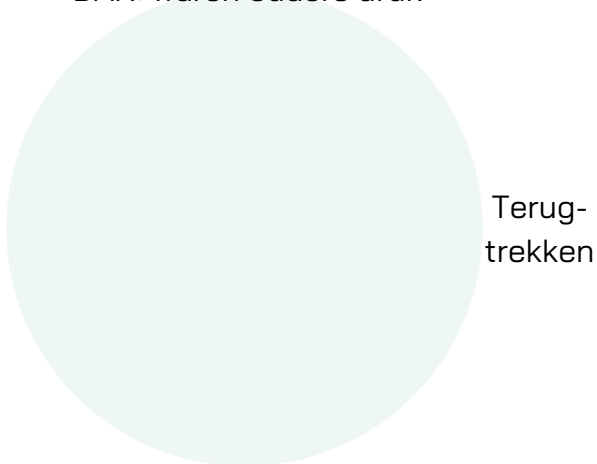
A large, empty light blue rectangular area intended for writing the events.



Vicieuze Cirkel - 1

INSTRUCTIE: Herinner je de vicieuze cirkel nog? Welke vicieuze cirkels herken jij in jouw leven? Welke valkuilen en patronen heb je al wel eens proberen 'op te poetsen'? Wat lijkt jij maar niet te kunnen afleren? Noteer rechts van elke cirkel 1 valkuil. En vul bovenaan elke cirkel de bijbehorende behoefte in + het onbewuste verhaal.

ALS: Steun & Uitleg
DAN: waren ouders druk

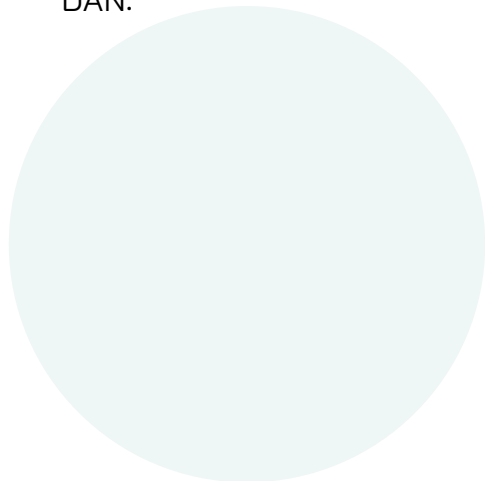


ALS:
DAN:



Voorbeeld

ALS:
DAN:



ALS:
DAN:



Voorbeelden van valkuilen

Starheid

Drammen

Perfectionisme

Hard werken

Erkenning
zoeken

Pleasen

Voorbeelden van behoeften

Erkenning

Gezien worden

Bevestiging

Verbinding

Autonomie

Jezelf zijn



Mijn aardlagen

INFORMATIE: Ons gedrag is zichtbaar. Het is in de metafoor van de boom de kruin, maar óók het gras. We dragen namelijk vaak maskers en het gras is zo'n masker dat wij met ons gedrag heel mooi laten lijken. Niemand ziet wat er zich onder de bloemen en het gras bevindt. Niemand heeft door dat we vuile voeding opnemen, op de verkeerde plek staan, etc.. Want we willen liever niet dat anderen die negatieve kanten in ons leven zien.

INFORMATIE: Het eerste dat wij verbergen zijn liefdeloze en manipulatieve gedachten en overtuigingen die we in ons hebben. Maar ook de negatieve gedachten die vanuit de bron waar we in staan onze aarde in zijn gesijpeld. Soms spreken we onze gedachten wel uit, ze zijn niet altijd een geheim. Ze liggen dus vlak onder de oppervlakte.

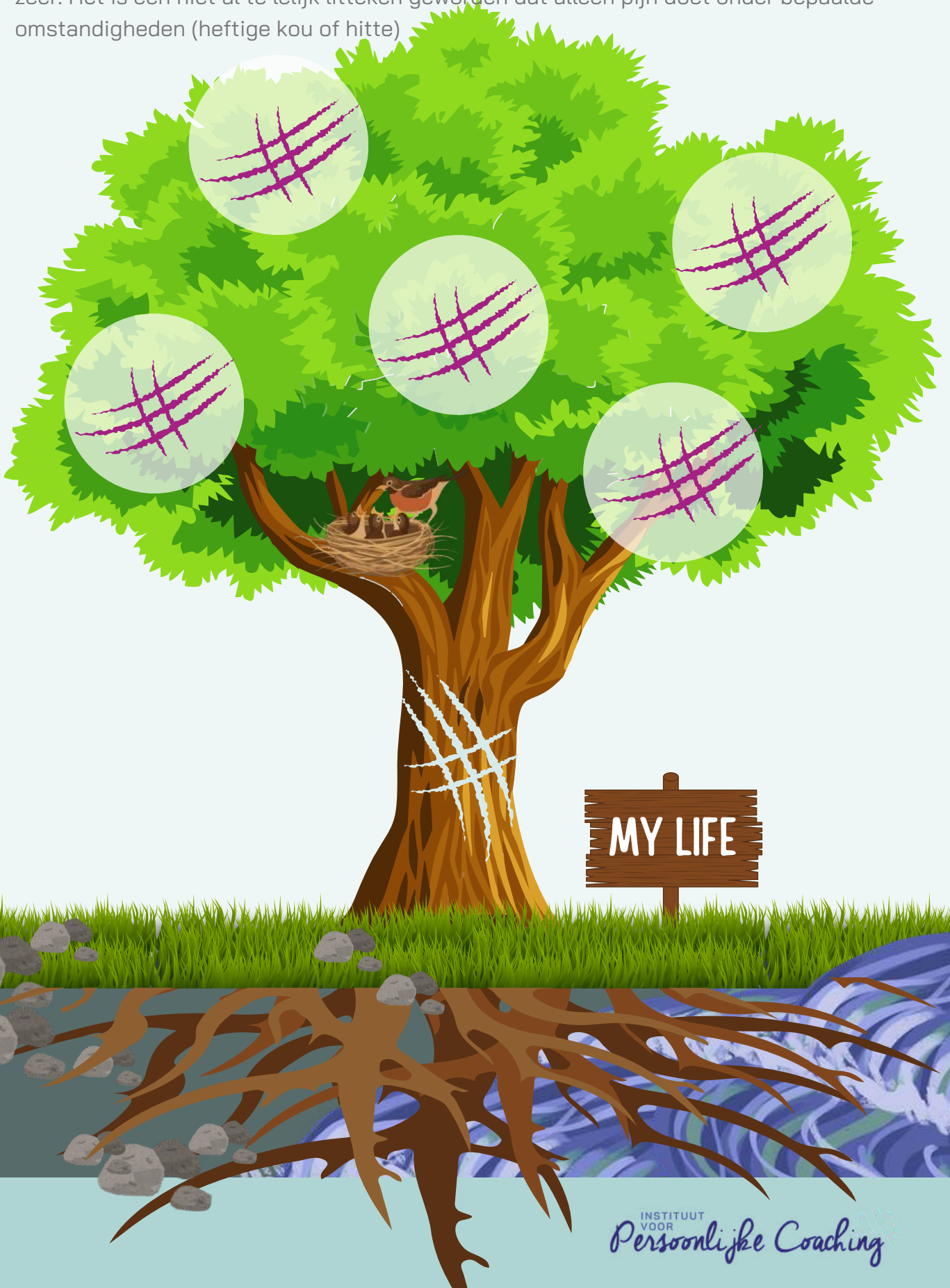
INFORMATIE: Onder onze gedachten liggen onze behoeften verborgen. We vinden het al veel lastiger om te weten waar we behoefte aan hebben en dat uit te spreken. Het ligt dan ook wat dieper in ons verborgen, veilig voor aanvallen tegen ons.

INFORMATIE: Diep in ons binnenste zitten onze emoties als een kolkende massa magma verborgen. Het kan diep in ons borrelen en bruisen en af en toe barsten we uit en ontstaat er een vulkaan. De lava stroomt over ons gras en verbrandt alles.

Oud zeer



INFORMATIE: Traumatische ervaringen zijn diepe wonden in ons leven die óf nog open zijn en etteren óf lelijke en zeer pijnlijke littekens zijn geworden. Niet alle nare ervaringen zijn echter traumatisch. Sommige nare ervaringen bestempelen we als oud zeer. Het is een niet al te lelijk litteken geworden dat alleen pijn doet onder bepaalde omstandigheden (heftige kou of hitte)



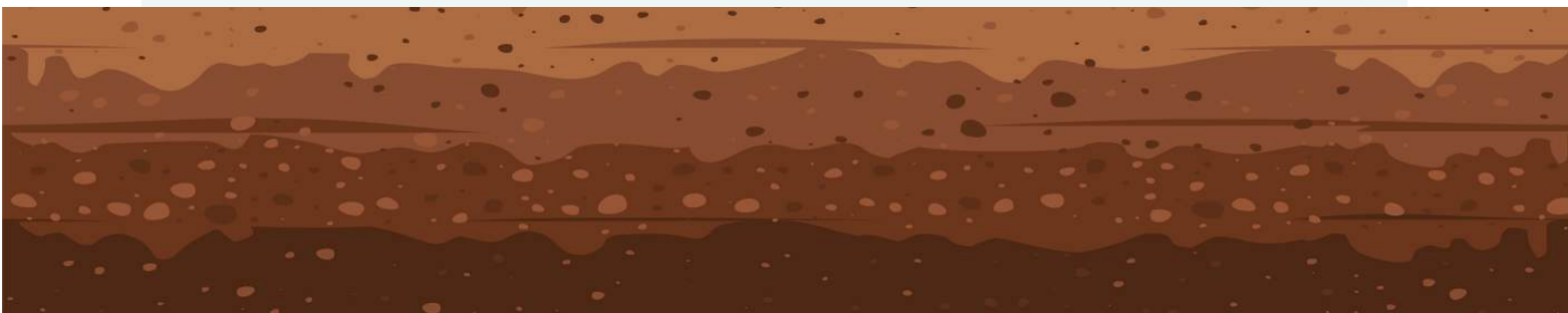


Mijn aardlagen

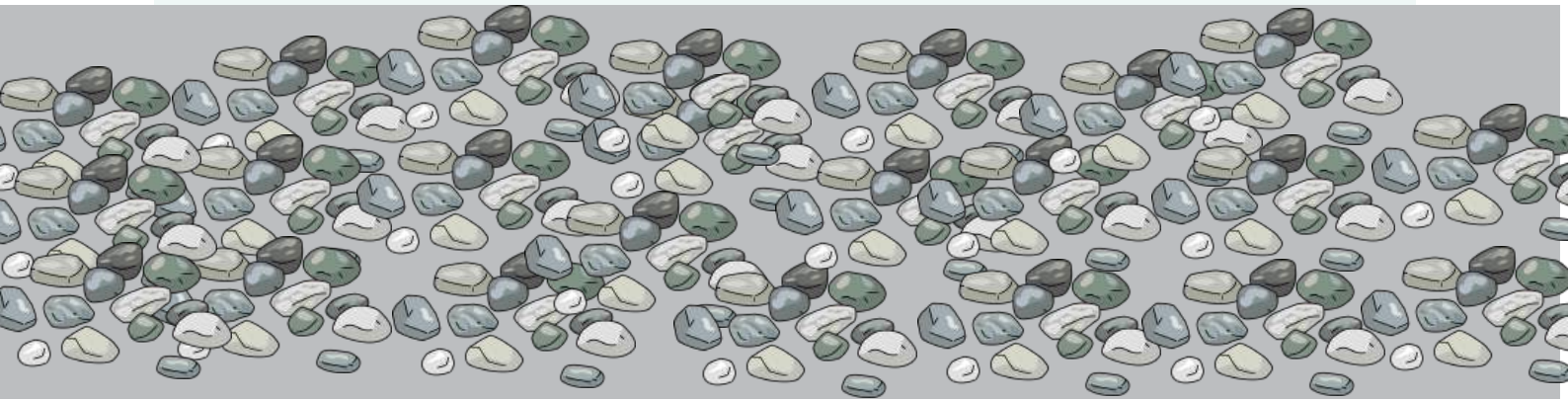
INSTRUCTIE: Noteer jouw 'gedrag' (valkuilen) en daaronder jouw 'gedachten', 'behoefte' én 'emoties' die je regelmatig ervaart.

GEDRAG

GEDACHTEN



BEHOEFTE



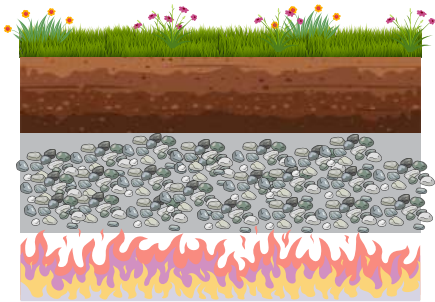
EMOTIES



Gevolgen vuile bron

INSTRUCTIE: Noteer de gevolgen van jouw 'verkeerde voeding'. Voorbeeld:

1. Ik voelde mij vroeger thuis MACHTELOOS, want
2. mijn ouders gaven mij niet de ERKENNING die ik zocht, waardoor ik mijzelf ben gaan zien als ONWAARDIG.
3. Daardoor heb ik gedachten als: 'IK BEN HET NIET WAARD' & 'IK MOET EXTRA MIJN BEST DOEN'.
4. Daardoor ben ik gaan PLEASEN en MEZELF BEWIJZEN.



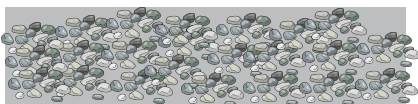
4. GEDRAG -> VALKUILEN & PATRONEN



3. GEDACHTEN -> OVERTUIGINGEN



2. BEHOEFTE -> ZELFBEELD



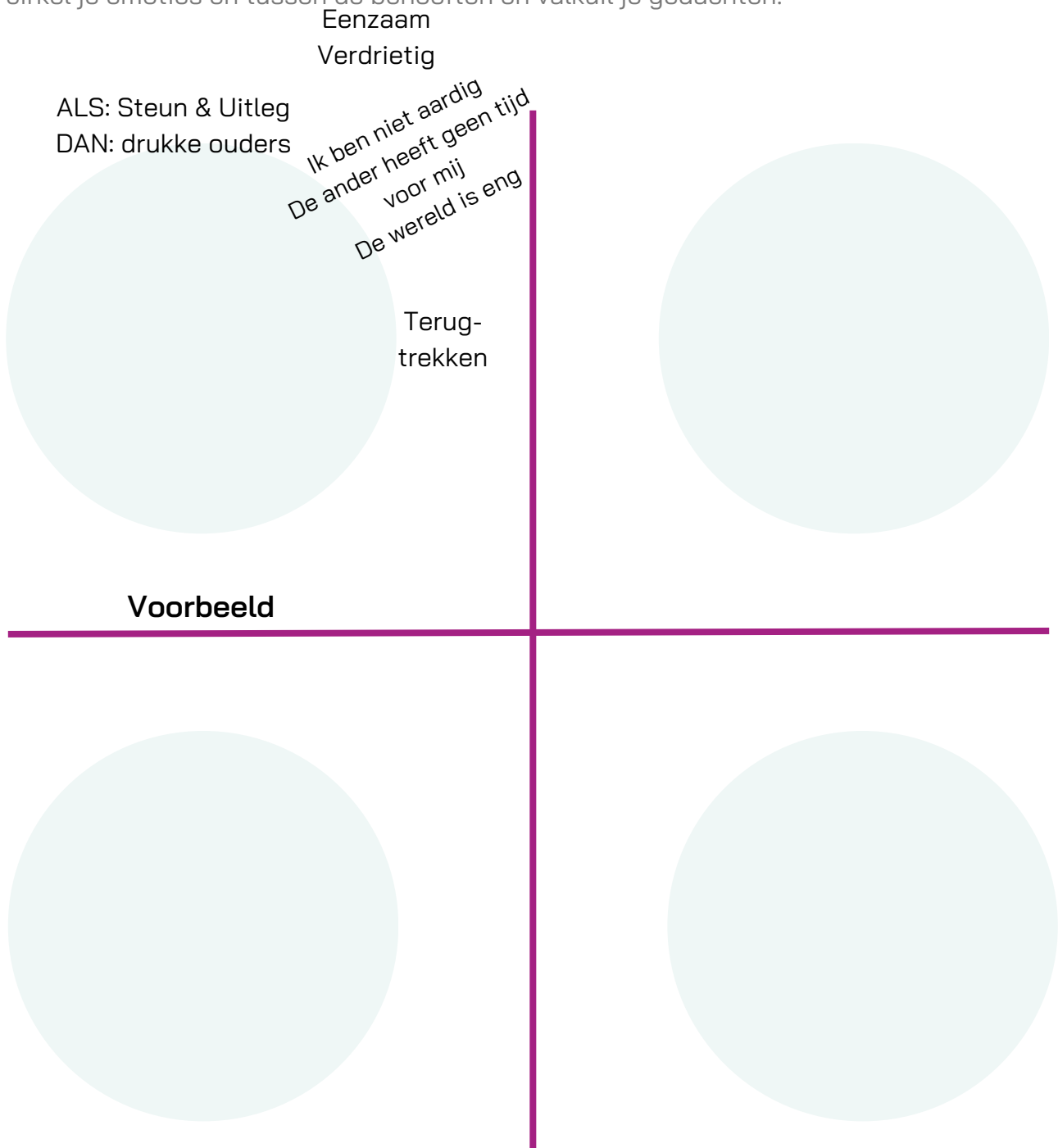
1. OUD ZEER | TRAUMA -> EMOTIES





Vicieuze Cirkel - 2

INSTRUCTIE: Vul je vicieuze cirkels aan met gedachten en emoties. Boven, buiten de cirkel je emoties en tussen de behoeften en valkuil je gedachten.



Gedachten beginnen o.a. met:

Ik...
De ander...
De wereld...

Voorbeelden van emoties

Machteloos Ongemakkelijk Geraakt
Gekwetst Onzeker Gefrustreerd



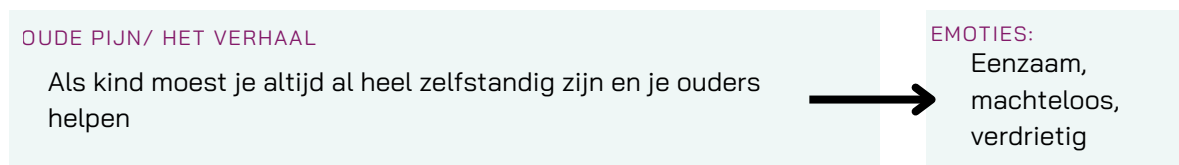
Triggers

INSTRUCTIE: Vul jouw schema's aan. Gebruik hiervoor een apart notitieboekje, zodat je ook de komende tijd lastige situaties steeds kunt noteren. Wat triggert jouw valkuilen en patronen en waar heb jij dan behoefte aan? Welk patroon hoort erbij én welke oude pijn, trauma (het verhaal) hoort daarbij met welke emoties?

VOORBEELD: Je partner heeft zijn kleren op de grond laten slingeren. Jij raapt het op, ruimt het op en reageert geïrriteerd en boos en roept: "Ik moet ook altijd de troep achter jouw kont opruimen!" Ik heb dan eigenlijk behoefte aan rust en ondersteuning en trap in de valkuil/het patroon van irritatie (uitroep) en pleasen (opruimen).



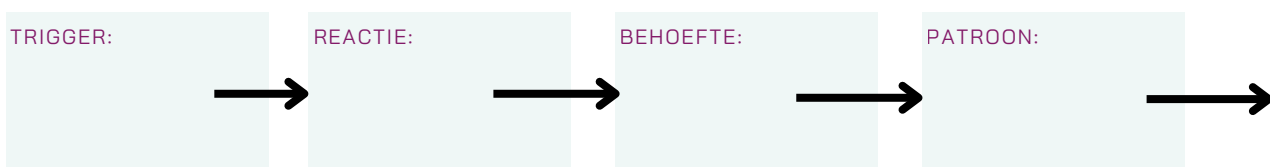
Dit heb ik ontwikkeld door de volgende ervaring(en) in mijn verleden:



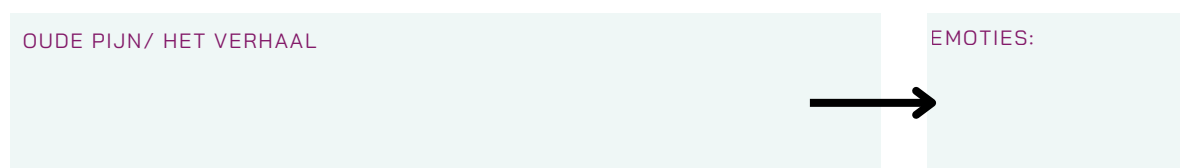
INFORAMTIE: Het patroon is een manier om de emoties die horen bij de oude pijn (het verhaal/ de gebeurtenis(sen) uit het verleden) niet te hoeven voelen. We noemen het daarom ook wel een 'afweermechanisme' of een 'overlevingsmechanisme'.

Gebeurtenissen in het heden kunnen de oude pijn en emoties triggeren en activeren, om de emoties ook nu niet te voelen val je dan terug in je patroon (afweermechanisme).

INSTRUCTIE: Noteer een tijd lang elke keer dat je getriggerd wordt, welke behoeften je dan had en welke reactie en valkuilen/patronen je dan had. Onderzoek welke oude pijn en welke emoties getriggerd worden door situaties in het heden.



Dit heb ik ontwikkeld door de volgende ervaring(en) in mijn verleden:

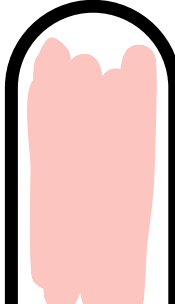

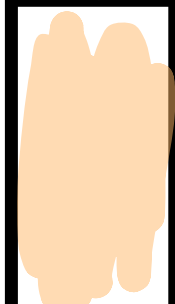

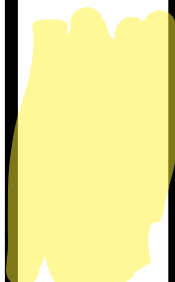







Thermometer(VOORBEELD)

INSTRUCTIE: Bekijk dit voorbeeld en vul je eigen thermometer in op het volgende blad. Alle kleuren en tekeningen zijn geoorloofd. Het moet bij jou passen. Pimpelpaars en goud mag ook en andere symbolen mogen ook. Maak het je helemaal eigen. Neem 1 situatie in gedachten waarmee je de hele thermometer invult.

SITUATIE: De planning van de thuiszorg wordt weer een uur voor de zorg begint/komt gewijzigd zonder het mij te laten weten.

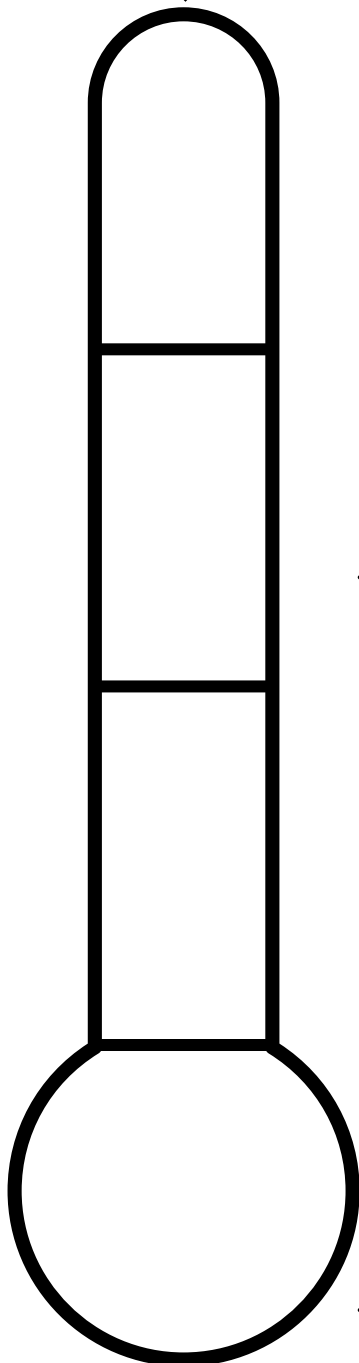
Geef de juiste kleur voor de heftigheid van de emotie	Noteer het woord van jouw emotie	Teken het bijbehorende weersymbool bij je emotie
	En daarna: Gefrustreerd/ woedend Ik word écht niet serieus genomen en men solt met mij	
	derde keer: Geirriteerd Men solt met mij, het is niet eerlijk	
	Tweede keer: Gespannen Ik voel me niet serieus genomen	
	1e keer dat het gebeurt: Rustig	



Thermometer

INSTRUCTIE: Vul de thermometer in om je triggers en emoties duidelijk te krijgen en te zien hoe jouw emoties zich opbouwen.

Geef de juiste kleur voor de heftigheid van de emotie



Noteer het woord van jouw emotie



←

←

←

←

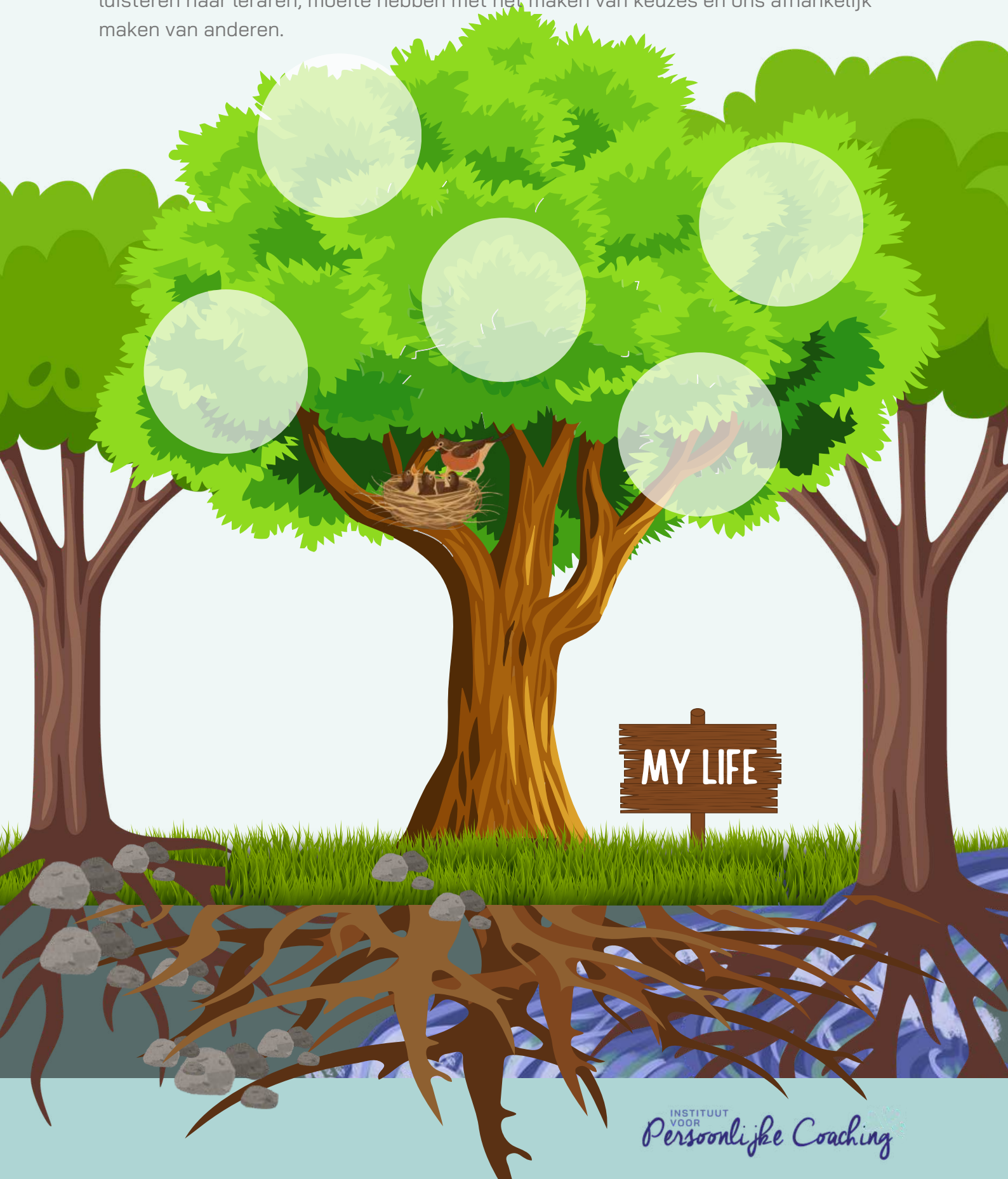
Teken het bijbehorende weersymbool bij je emotie



Andere bomen



INFORMATIE: We kunnen ons nogal laten leiden door de mening van anderen. We vinden de mening van anderen vaak heel belangrijk. We worden gevoed door nare of fijne woorden die gesproken of geschreven worden. We kunnen daardoor kritiekloos luisteren naar leraren, moeite hebben met het maken van keuzes en ons afhankelijk maken van anderen.





Vast aan andere bomen

INSTRUCTIE: Beantwoord onderstaande vraag. Vul in het schema eronder in hoe de 'mening van anderen' jouw emoties, behoeften, gedachten en gedrag beïnvloedt.

ANDERE MENSEN DENKEN OF ZEGGEN OVER MIJ (DENK IK):

Voeding via andere wortels

OPMERKINGEN VAN ANDERE MENSEN & WAT JIJ DENKT DAT ANDEREN OVER JOU DENKEN:

Voeding uit een vuile bron

4. GEDRAG -> VALKUILEN & PATRONEN

3. GEDACHTEN -> OVERTUIGINGEN

2. BEHOEFTE -> ZELFBEELD

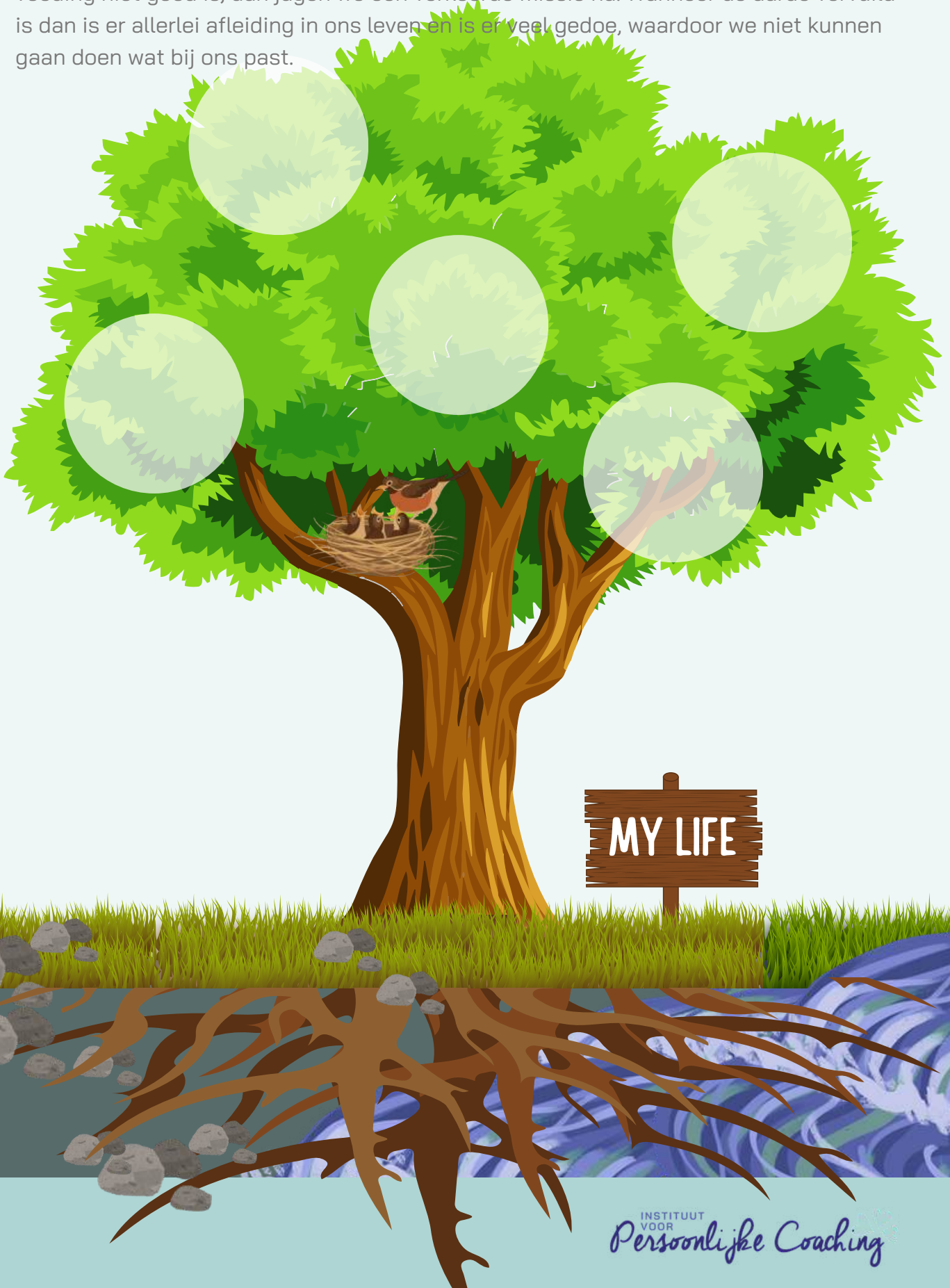
1. OUD ZEER | TRAUMA -> EMOTIES



Verkeerde/ vervuilde plek



INFORMATIE: Soms kijken we teveel op naar anderen en willen wat zij hebben. We krijgen dan voeding binnen vanuit de plek waar we staan en dat is de verkeerde plek - en dus verkeerde voeding. Uit de aarde komt voeding over onze missie en wanneer die voeding niet goed is, dan jagen we een verkeerde missie na. Wanneer de aarde vervuild is dan is er allerlei afleiding in ons leven en is er veel gedoe, waardoor we niet kunnen gaan doen wat bij ons past.





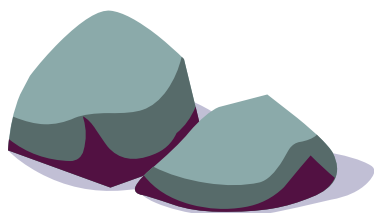
Verkeerde plek

INSTRUCTIE: Beantwoord onderstaande vragen. Noteer jouw afleidingen en 'gedoe'
WAT ZIE IK ANDEREN DOEN (ACTIVITEITEN/WERK) WAT MIJ OOK WEL WAT LIJKT VOOR MIJZELF?

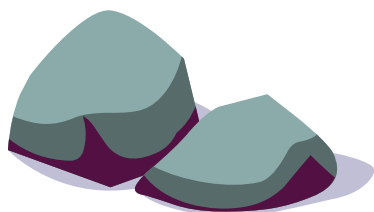
BIJ WELKE ACTIVITEITEN/WERKZAAMHEDEN DIE IK DOE VOEL IK ONRUST OF VAAG GEVOEL VAN 'NIET KLOPPEN'?

WAT LEIDT MIJ AF OM TIJD TE NEMEN VOOR STILTE, RUST EN OVERDENKEN, ZODAT IK DUIDELIJKER KRIJG WAT BIJ MIJ PAST?

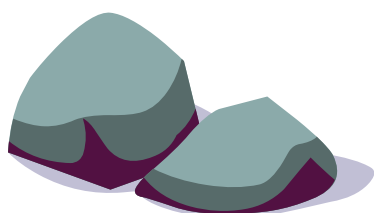
AFLEIDING/GEDOE #1



AFLEIDING/GEDOE #2



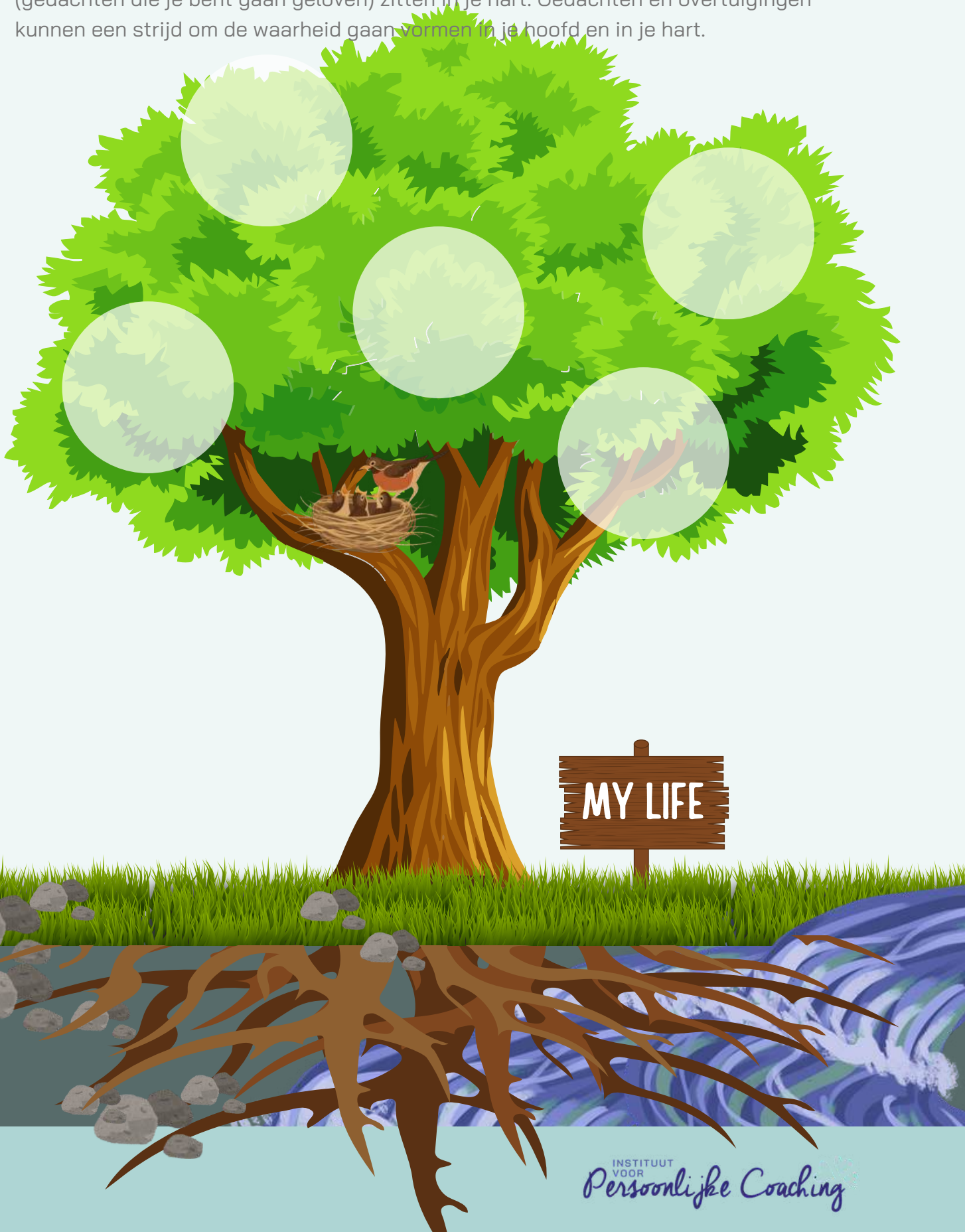
AFLEIDING/ GEDOE #3



Gedachten geloven



INFORMATIE: Via de wortels van onze overtuigingen komt voeding binnen die onze gedachten vormen. Sommige gedachten gaan we geloven en worden overtuigingen en andere gedachten kunnen we loslaten. Gedachten zitten in je hoofd, overtuigingen (gedachten die je bent gaan geloven) zitten in je hart. Gedachten en overtuigingen kunnen een strijd om de waarheid gaan vormen in je hoofd en in je hart.





Verborgen gedachten

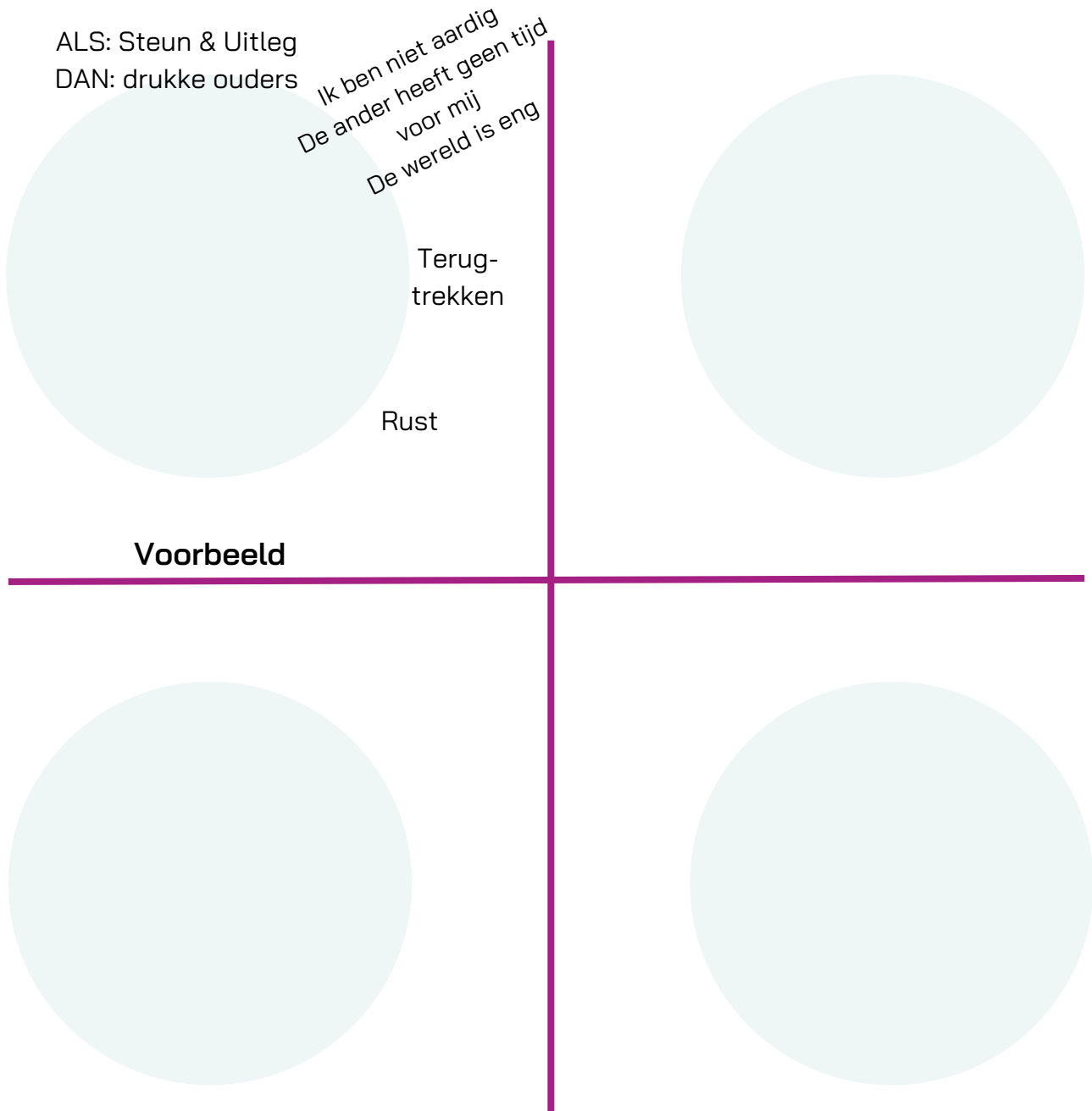
INSTRUCTIE: Welke gedachten zijn er verborgen in jouw hoofd of hart?





Vicieuze Cirkel - 3

INSTRUCTIE: Je houdt jouw cirkel (en gedachten) in stand, waarom? Omdat het je óók iets oplevert. Niet je werkelijke behoefte, maar het levert een 'surrogaatbehoefte op'. Je wil je terugtrekken, want dat geeft ook rust... Zet dat in de cirkel ná je valkuil.



Helpende vragen om achter de surrogaatbehoefte te komen

Wat levert jouw valkuil jou op?

Wat maakt dat jij jouw valkuil blijft doen ook al krijg je je behoefte er niet mee vervuld?



Gedachten bestaansrecht geven

INSTRUCTIE: Schrijf een brief aan ... Jezelf én aan iedereen waar je boosheid of verdriet over/van hebt -> VERSTUUR DEZE BRIEVEN NIET! Verbrand ze en geef de inhoud biddend aan God.

A series of horizontal dotted lines for writing a letter.



Positief of negatief denken

INSTRUCTIE: Beantwoord onderstaande vragen. Vul het onderste schema in voor verschillende valkuilen/patronen en invloed daarop van mensen om je heen.

POSITIEVE GEDACHTEN

NEGATIEVE GEDACHTEN

NAAR WELKE TOEKOMST BEN JIJ ONDERWEG?

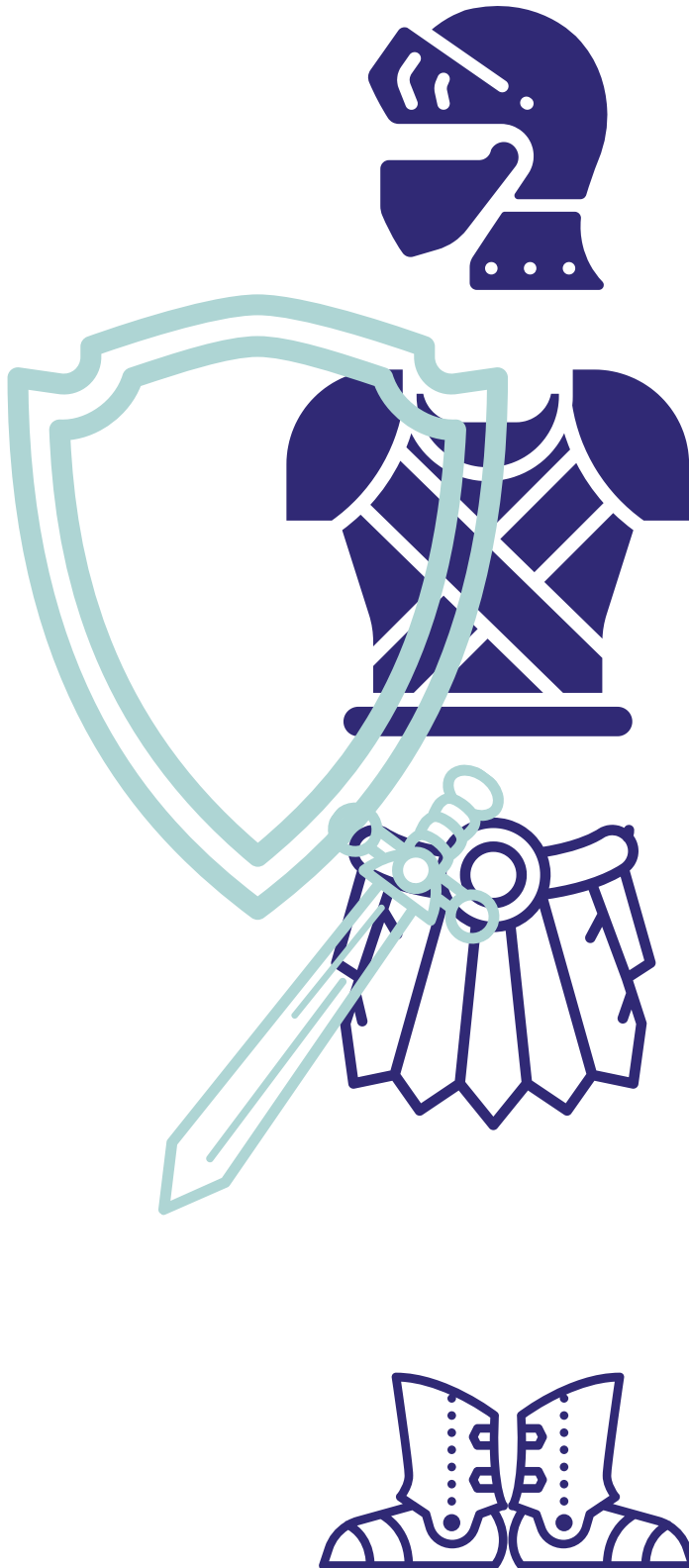
HOE STOP JIJ HET IDEE DAT JE GEDACHTEN JE BELEMMEREN OM ONDERWEG TE BLIJVEN NAAR JE TOEKOMST TOE:

- Wat is een gedachte eigenlijk? (het is in feite slechts een elektrische prikkel tussen zenuwcellen in je brein)
- Helpt het om de negatieve gedachte af te wijzen?
- Werkt het om een positieve gedachte te 'oefenen' en 'repeteren'?
- Belemmeren gedachten je écht? Of kun je ook keuzes maken 'ondanks' je negatieve gedachten? (voorbeeld: ik denk dat ik het niet durf, maar ik doe het toch)
- Wat vind jij écht belangrijk? Waar wil jij je aan committeren?
- Durf jij daarvoor te gaan ongeacht wat je gedachten erover zijn (positief of negatief – maakt niet uit)



Strijd om de waarheid

INSTRUCTIE: Vul aan de hand van het boek Efeze in wat voor jou de onderdelen van de wapenuitrusting betekenen.



WAT IS JOUW VERLOSSING?

HOE BETRACHT JIJ GERECHTIGHEID?

WAT GELOOF JIJ?

WAT IS DE WAARHEID?

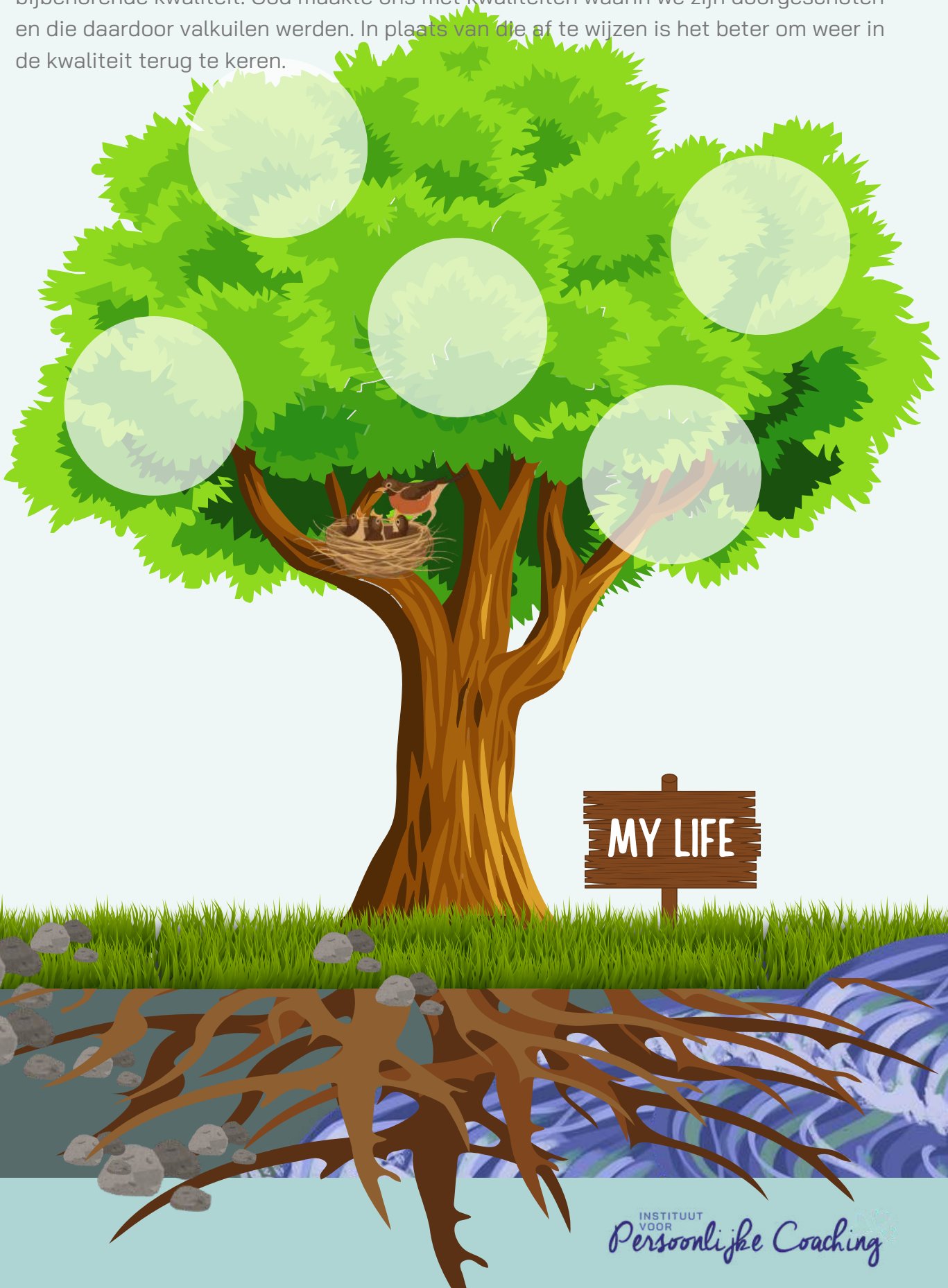
WAT BETEKENT GODS WOORD?

OP WELK EVANGELIE WANDEL JIJ?

Jezelf afwijzen



INFORMATIE: Veel mensen wijzigen zichzelf onbewust af. We vinden het vervelend als anderen het doen en onbewust doen we het zelf ook. We vinden onszelf niet ok op één of meer gebieden in ons leven. Daarmee wijzen we niet alleen de valkuil af, maar ook de bijbehorende kwaliteit. God maakte ons met kwaliteiten waarin we zijn doorgeschoten en die daardoor valkuilen werden. In plaats van die af te wijzen is het beter om weer in de kwaliteit terug te keren.





Jezelf afwijzen

INFORMATIE: valkuil → kwaliteit → masker → dieperliggend neg. zelfbeeld

Zie je valkuilen die je wil verbergen even als in een weegschaal. Als de weegschaal in balans is, dan heb je rechts een kwaliteit en links een uitdaging.

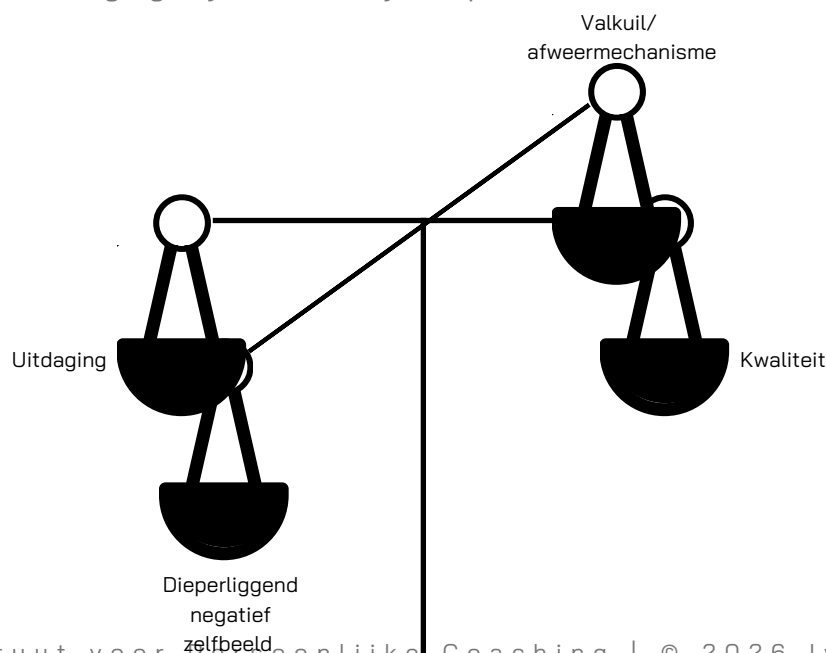
Wanneer jij te goed je best doet om je kwaliteit te laten zien dan haal je eigenlijk stiekem dingen uit het rechter bakje met je kwaliteit (in de hoop dat je dat dan kunt laten zien omdat je het uit het bakje hebt gehaald). En tegelijk stop je iets teveel van je uitdaging in het bakje van de uitdaging aan de linkerkant.

De weegschaal raakt nu uit balans en rechts bovenin bevindt zich nu jouw valkuil. Je kwaliteit is 'te licht' geworden en zit nu bovenaan.

De linkerkant van de weegschaal hangt nu naar beneden, doordat er teveel uitdaging in zit en dat wordt een dieperliggend negatief zelfbeeld dat jij afwijst van jezelf. En je irriteert je er ook nog aan bij anderen.

Bijvoorbeeld als perfectionisme jouw valkuil is, dan is dat het bakje rechtsboven dat 'te licht' is. Dat komt doordat jij teveel van je kwaliteit zorgvuldigheid uit de weegschaal hebt gehaald waardoor het rechter bakje omhoog ging.

Bij perfectionisme hoort de uitdaging 'ontspannen' (je uitdaging is namelijk altijd het tegenovergestelde van je valkuil). Als je daar iets teveel je best op doet en teveel ontspanning in je linker bakje doet, dan wordt de linkerkant steeds zwaarder en zakt dieper naar beneden. Dat wordt dan 'dommigheid'. Je irriteert je ook aan 'domme mensen' en je zou dat zelf écht NIET willen zijn!!! Je bént het ook niet, maar je doet het soms wel en soms niet (net als iedereen). Uit angst 'dom' te zijn MOET je wel meer zorgvuldigheid laten zien en uit het rechter bakje halen. Jouw angst groeit steeds meer naarmate je meer uitdaging in je linker bakje stopt en kwaliteiten eruit haalt aan de rechterkant.



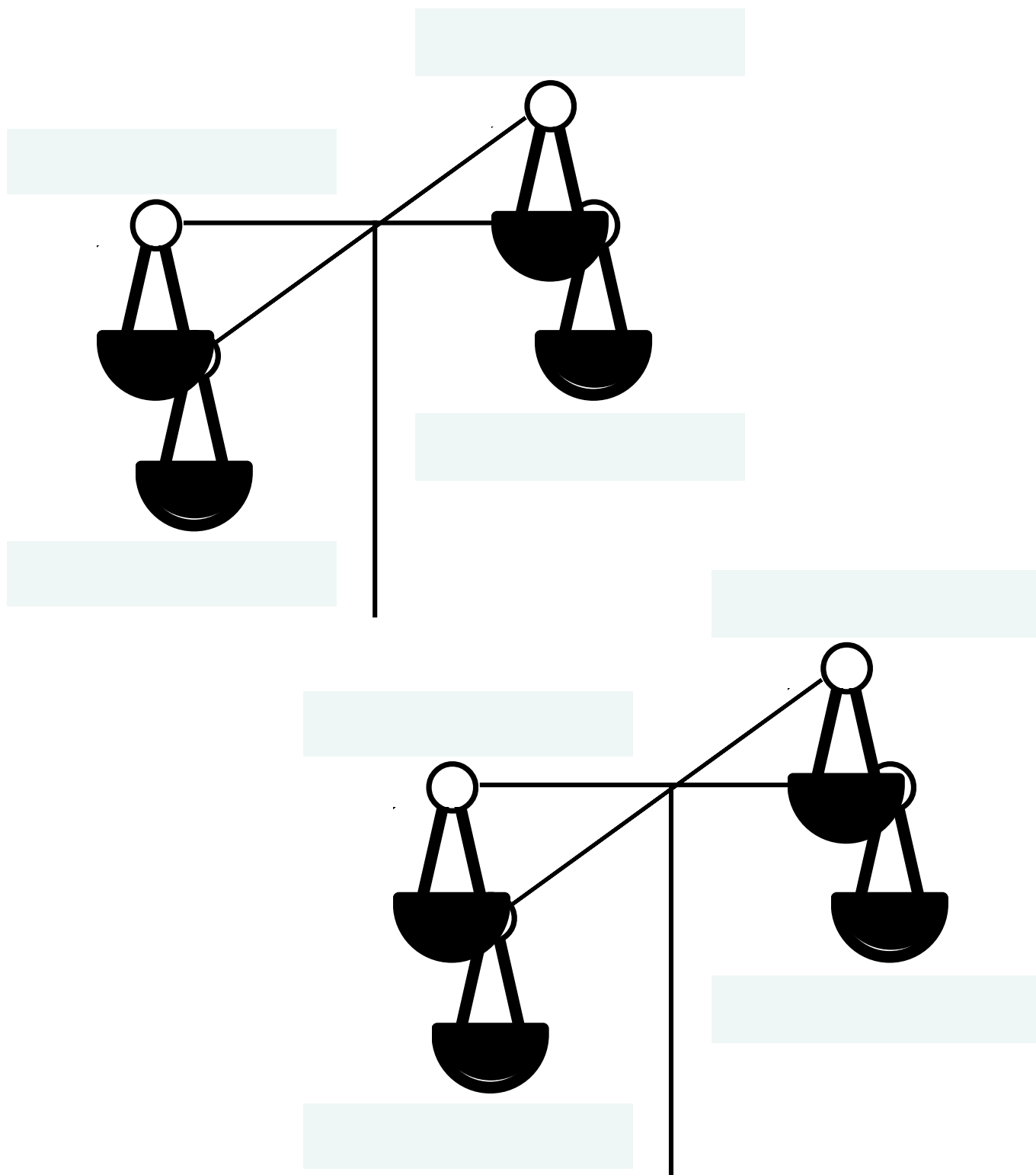
Instituut voor Persoonlijke Coaching | © 2026 IvPC



Jezelf afwijzen

INSTRUCTIE: Welk negatief zelfbeeld wijs jij van jezelf af?

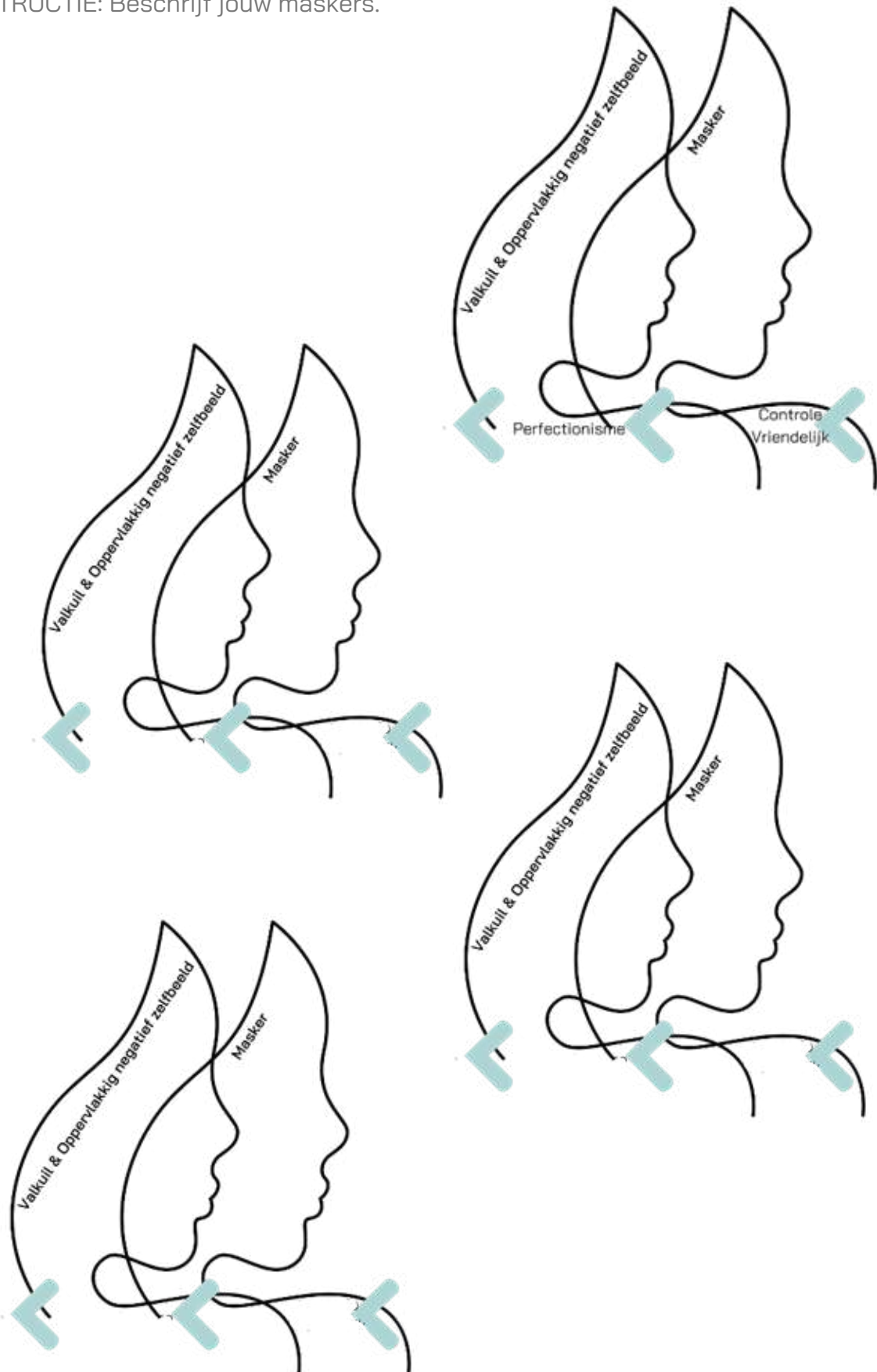
Noteer je valkuil rechtsboven op de balk die uit evenwicht is. Noteer het tegenovergestelde van je valkuil bij de 'uitdaging' links op de balk die in evenwicht is. De kwaliteit en het zelfbeeld mag je invullen als je het weet, anders komt dit later.





Ik laat zien ...

INSTRUCTIE: Beschrijf jouw maskers.





Vicieuze Cirkel - 4

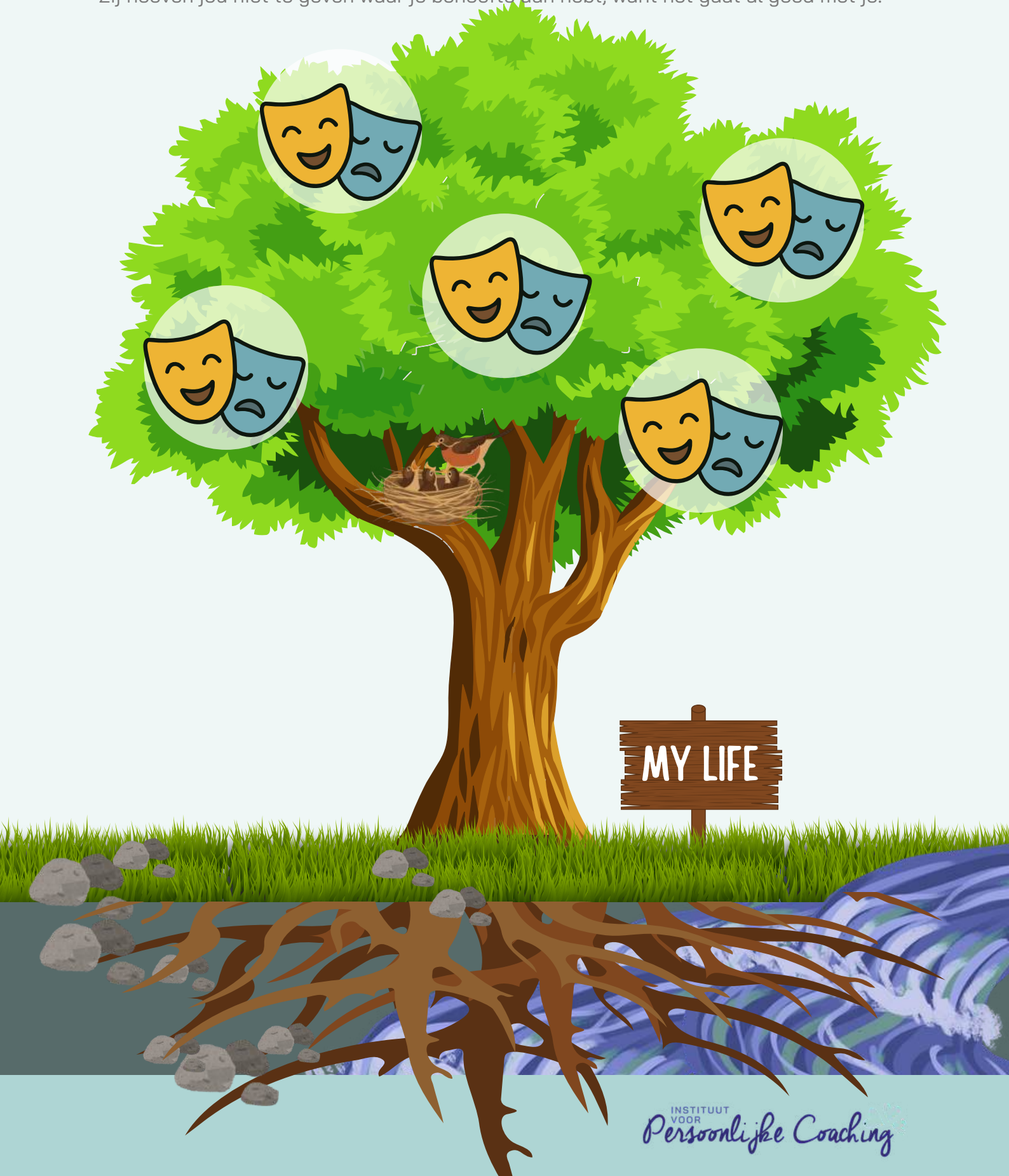
INSTRUCTIE: Noteer je masker nu onderaan de cirkel. Jouw masker heeft effect! De ander ziet iemand die niet nodig heeft dat de behoefte gegeven wordt. Vervolgens denk jij: zie je wel! Ik krijg geen steun&uitleg als ik het nodig heb.



Masker met effect



INFORMATIE: Maskers hebben altijd effect op de mensen om ons heen. Wij laten zien dat we vriendelijk, aardig, leuk, gezellig, duidelijk, tevreden, dankbaar, lief, geduldig, etc. zijn en de ander ziet dat aan en heeft het gevoel dat jij hem/haar niet nodig hebt. Zij hoeven jou niet te geven waar je behoefte aan hebt, want het gaat al goed met je.





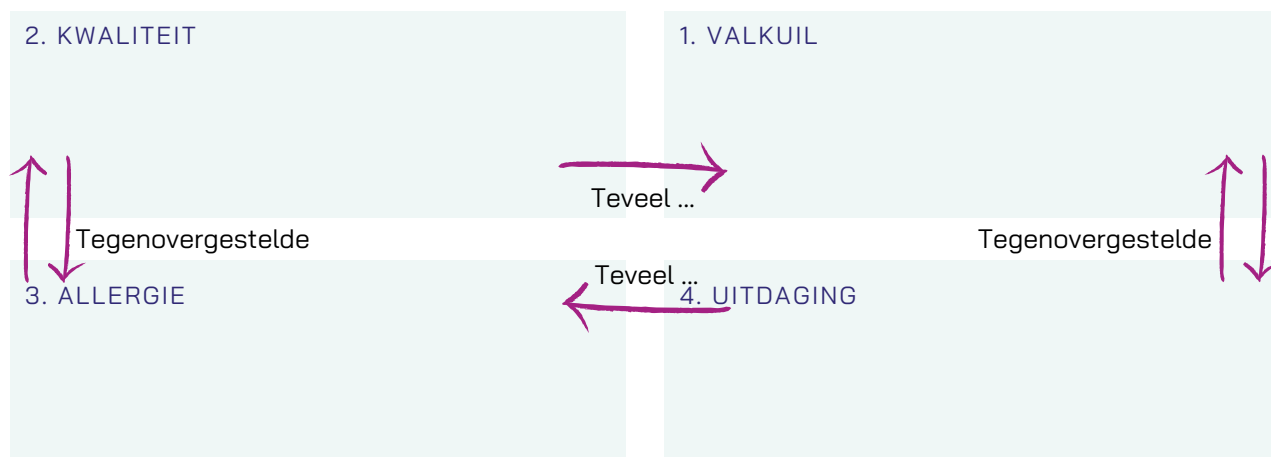
Licht voor de wereld

INSTRUCTIE: Welke edelsteen gaf God jou (kwaliteiten) en wat heb jij te doen (uitdagingen), zodat God jou kan slijpen tot een diamant of zelfs briljant?

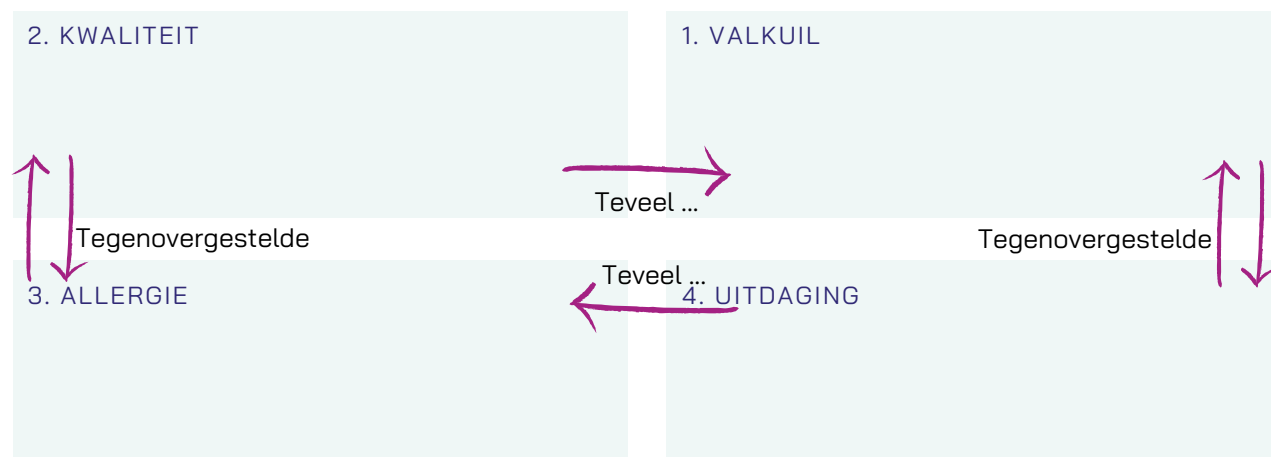
✓ KWADRANT - VOORBEELD



✓ KWADRANT #1



✓ KWADRANT #2

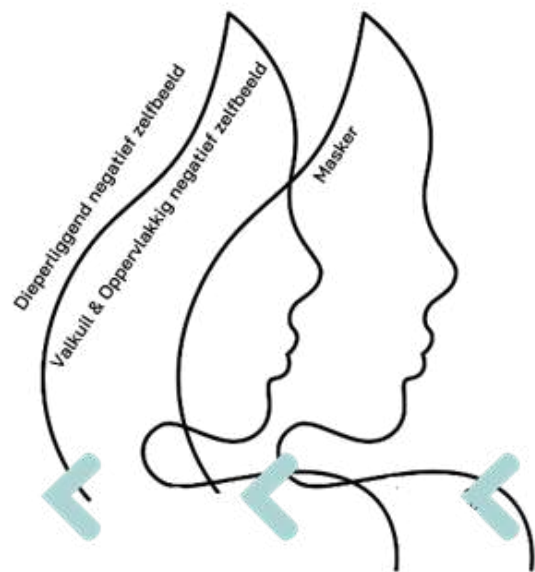
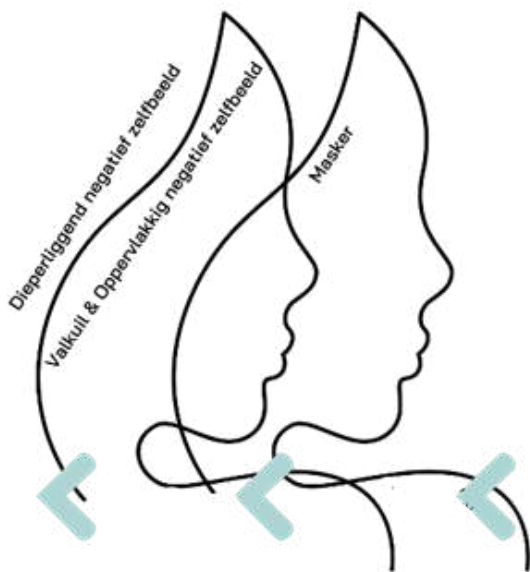
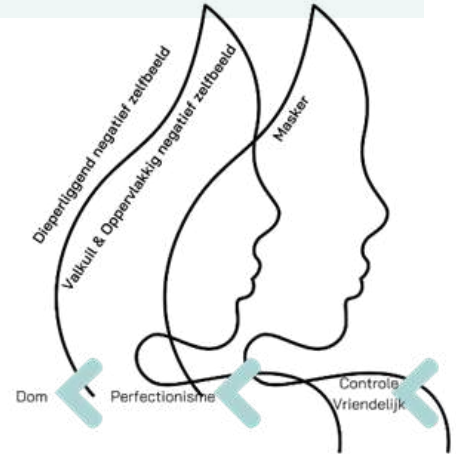
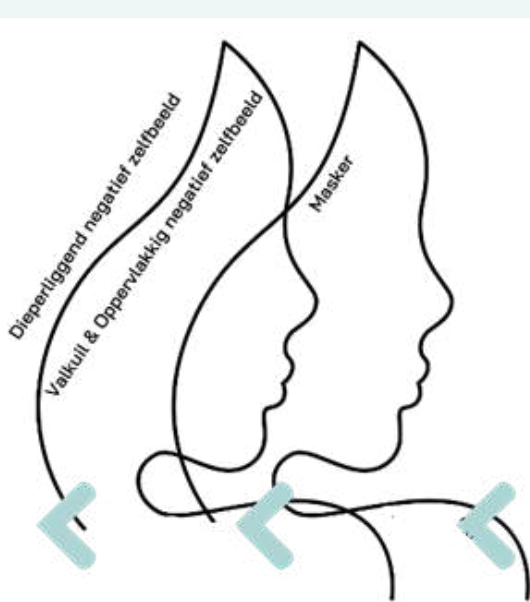
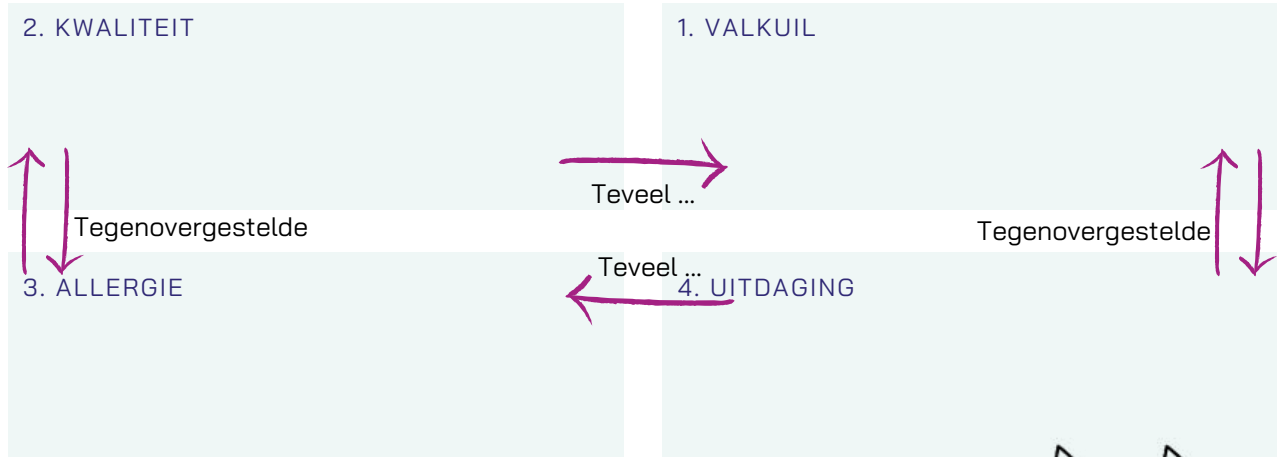




Licht voor de wereld - vervolg

INSTRUCTIE: Maak jouw kwadranten af én vul je maskers aan.

✓ KWADRANT #3





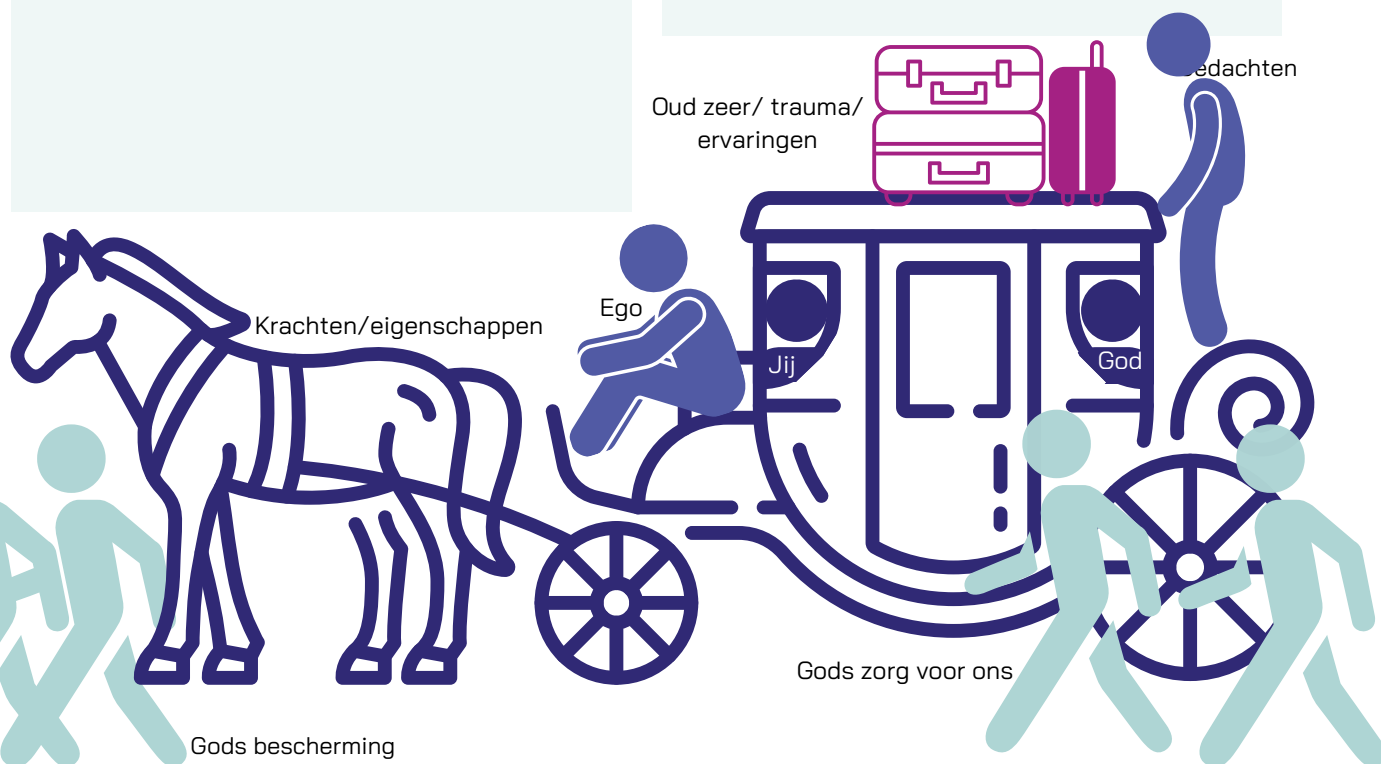
Beproefd worden

INSTRUCTIE: Beantwoord onderstaande vragen.

OP WELKE ZWAKHEDEN (BEGEERTEN) EN KRACHTEN (IDENTITEIT/EIGENSCHAPPEN) WORD JIJ BEPROEFD?

JOUW KRACHTEN
(EIGENSCHAPPEN/ TALENTEN)

JOUW BAGAGE (ERVARINGEN)



HOE ZORGT GOD VOOR JOU?

HOE WEERSTA JIJ BEPROEVINGEN?

Onzekerheid



INFORMATIE: We voelen ons vaak onzeker over welke keuzes we moeten maken en welke weg we moeten bewandelen in het leven. Welk plan heeft God eigenlijk voor ons? Welke richting moeten we op?





Onzekerheid over je richting

INSTRUCTIE: Beantwoord onderstaande vragen en doe de oefeningen

WAT IS JOUW LEVENSRICHTING? OFWEL: WAT ZIJN JOUW KERNWAARDEN?

OEFENING #1 - NIETS DOEN

WANNEER GA JIJ 'STOPPEN' EN EVEN 'NIETS DOEN'? HOE GA JE DAT ORGANISEREN IN JE LEVEN?

OEFENING #2 - PARADOXEN

WELKE PARADOXEN KEN JIJ IN JOUW LEVEN? HOE GA JIJ MET DIE SCHIJNBARE TEGENSTRIJDIGHEDEN OM?

OEFENING #3 - DANKBAARHEID

WAAR BEN JIJ DANKBAAR VOOR? HOE KUN JIJ JOUW DANKBAARHEID REGELMATIG OEFENEN?



Gods plan

INSTRUCTIE: Beantwoord onderstaande vragen.

**ROEPING #1 - BLIJF IN MIJ
HOE GEEF JIJ VORM AAN DEZE ROEPING?**

**ROEPING #2 - HEB GOD LIEF BOVEN ALLES EN JE NAASTE ALS JEZELF
HOE GEEF JIJ VORM AAN DEZE ROEPING?**

**ROEPING #3 - DOE WAT JE HAND VINDT OM TE DOEN
HOE GEEF JIJ VORM AAN DEZE ROEPING?**

**ROEPING #4 - ...
HEB JIJ EEN ROEPING VOOR IETS DAT JE CONCREET KUNT MAKEN?
HOE GEEF JIJ VORM AAN DEZE ROEPING?**