

Wat houdt je vast?

Vul dit werkblad in terwijl je luistert. Er is geen goed of fout antwoord, alleen jouw eerlijke antwoord. Neem de tijd bij elke vraag.

1 Het moment

Denk terug aan een moment waarop je ja zei, terwijl je eigenlijk nee bedoelde. Waar was je? Wie was erbij?

2 Waarom deed ik dit echt?

Deed je het voor de ander, of om zelf iets te krijgen? Een compliment. Goedkeuring. Het gevoel veilig te zijn.

3 Wat kost dit me deze week?

Energie? Je gevoel van eigenwaarde? Een stukje van je relatie? Schrijf op wat er als eerste bij je opkomt.

4 De zin

Maak deze zin af: "Als ik echt mezelf laat zien, dan..."
