

Herken je thema

Doel van de opdracht is om middels dit lijstje sneller te kunnen herkennen in jezelf welk thema er wordt geraakt / waarin je getriggered wordt.

Over het algemeen zijn de onderstaande thema's het meest actief bij cliënten in onze praktijk. Welke herken jij in jezelf?

- Ik moet het alleen doen.
- Ik word niet gezien en gehoord.
- Ik word niet serieus genomen.
- Ik doe er niet toe.
- Ik doe er pas toe als ik dingen doe voor de ander.
- Ik kan het niet goed doen / er wordt niet gezien wat ik wel doe.
- Ik voldoe niet.
- Ik word afgewezen.
- Ik word uiteindelijk toch wel verlaten.
- Ik mag / kan mijn ruimte niet innemen en/of mijn grenzen niet stellen.
- Ik ben machteloos / ik voel me machteloos.
- Ik moet en zal disharmonie voorkomen (niet om kunnen gaan met nare emoties / kwetsbaarheid.
- Ik voel me onbegrepen.
- Ik mag niet zijn wie ik ben.
- Ik kan niet zijn wie ik ben.
- Ik word niet gezien voor wie ik ben.

