

WEEK 2

Dag 5

Je past je aan.

Zo geleidelijk

dat je het zelf niet eens merkt.

Tot je op een dag denkt:

wanneer ben ik

mezelf kwijtgeraakt?

*Deze paginas zijn van jou.
Schrijf wat je wilt. Zoveel of zo weinig als je wilt.
Er is hier geen goed of fout.*

Dag 5 — Wanneer je jezelf aanpast

Je doet het bijna zonder het te merken.

Je toon wordt anders. Je mening iets voorzichtiger. Je behoeften schuif je even opzij.

Aanpassen voelt vaak niet als aanpassen. Het voelt als lief zijn. Als rekening houden. Als volwassen omgaan met dingen.

Maar ergens weet je het wel. Als je eerlijk bent. Want na zo'n gesprek voel je je niet lichter. Je voelt je een beetje moe.

Vandaag kijk je naar wanneer dat gebeurt. Alleen om het te zien.

Opdracht 1 — Wanneer pas jij jezelf aan?

Bij wie of in welke situaties pas jij jezelf het meest aan?

Bijvoorbeeld: als er spanning is. Of bij een bepaalde persoon.

Wanneer pas jij jezelf aan?

Bij wie of wat doe je dit het meest?

Opdracht 2 — Wat verander je dan?

Wat verander je precies aan jezelf als je je aanpast?

Wat verander je aan jezelf?

Wat kost het je om jezelf steeds aan te passen?

Hoe voel je je achteraf?

Opdracht 5 — Wanneer pas jij je niet aan?

Er zijn ook situaties waarin je gewoon jezelf bent.

Wanneer pas jij je niet aan?

Voor en na

*Denk aan een situatie waarin je jezelf aanpaste.
Hoe voelde je je voor en hoe daarna?*

Hoe ik me voelde voor

Hoe ik me voelde na

Wat zou je de volgende keer anders willen doen?

Wat heb je nodig om dat te kunnen?

Reflectievraag

Wanneer voel je je het meest jezelf?

Tot de volgende mail. ♥