Herkenningskaart

Schaduwovertuigen

Stilstaan bij je eigen gedachten

Ga rustig zitten op een moment dat je even niks hoeft. Neem enkele diepe ademhalingen en voel de stoel onder je lichaam. Je bent hier in het nu.

Beantwoord de volgende vragen:

1. Waar loop je op dit moment steeds opnieuw tegenaan?
Denk aan een situatie, persoon, gevoel of patroon dat je bezighoudt, irriteert of raakt.
Dit is een ingang, je hoeft nog helemaal niet te weten waarom.

2. Wat zeg je op zulke momenten tegen jezelf?
Schrijf gewoon op wat er als eerste in je opkomt. Ook als het klein, onaardig, overdreven of onlogisch klinkt.

3. Waar ben je bang voor dat er gebeurt als je niets verandert, oplost of onder controle houdt?

4. Wat probeer je vaak van jezelf te verbergen, tegen te houden of anders te maken?
Wat zou een ander volgens jou liever níét van jou moeten zien?
Dit opent een andere deur: ik ben te veel, te gevoelig, zwak, egoïstisch, niet interessant genoeg...

5. Wat sta je anderen gemakkelijker toe dan jezelf?
Bijvoorbeeld rust nemen, fouten maken, nee zeggen, aandacht vragen, zichtbaar zijn, succes hebben of ruimte innemen.

Als je stilstaat bij de antwoorden die je hebt gegeven, en even de tijd neemt... denk eens na over deze vraag:

Wat geloof ik daardoor misschien over mezelf?

© 2026 HUV Skin & Soul