

Herkenningskaart

HUV Skin & Soul

Sta ik voortdurend 'aan'?

Een moment van bewustwording.

Herken jij jezelf in onderstaande uitspraken? Vink uitspraken waar je herkenning voelt aan.

- ☐ Ik voel me regelmatig moe, ook na een nacht slapen.
- ☐ Ontspannen kost mij meer moeite dan ik zou willen.
- ☐ Mijn hoofd blijft vaak doorgaan, zelfs wanneer het rustig is.
- ☐ Ik heb het gevoel dat ik altijd iets moet doen.
- ☐ Ik schrik snel van onverwachte geluiden of gebeurtenissen.
- ☐ Drukke of veel prikkels kosten mij veel energie.
- ☐ Ik voel spanning in mijn lichaam zonder duidelijke aanleiding.
- ☐ Stilzitten voelt soms ongemakkelijk of onrustig.
- ☐ Ik voel me vaak verantwoordelijk voor anderen.
- ☐ Ik ga gemakkelijk over mijn eigen grenzen heen.
- ☐ Ik merk pas hoe moe ik ben wanneer ik eindelijk stilzit.
- ☐ Mijn lichaam lijkt iets anders te vertellen dan mijn hoofd.
- ☐ Ik blijf doorgaan, ook wanneer mijn lichaam eigenlijk om rust vraagt.
- ☐ Ik leef regelmatig op wilskracht.
- ☐ Ik heb moeite om echt aanwezig te zijn in het moment.
- ☐ Ik heb het gevoel dat ik al langere tijd "aan" sta.

Neem even een moment voor jezelf. Kijk niet naar het aantal vinkjes.

Sta liever stil bij de uitspraken waarbij je iets voelde. Dat moment van herkenning is vaak waardevoller dan een score.

Bewustwording begint niet wanneer je alles begrijpt. Bewustwording begint wanneer je jezelf zonder oordeel durft te ontmoeten en bedenk: vandaag hoeft niets op te lossen.

Neem één minuut voor jezelf en vraag je af:

Hoe gaat het eigenlijk écht met mij, op dit moment?

Misschien komt er direct een antwoord.

Misschien blijft het stil. Beide zijn goed.

Soms begint verandering niet met harder werken, maar met zachter kijken.