**RUST IN JE HOOFD Module 2 Ontmoeten**

Hoe voelt het voor jou om jezelf te zijn? Is het veilig om jezelf te zijn?

Of ben je bang voor afwijzing, beperking of tekort?

Op welke momenten heb je het gevoel uit de verbinding met jezelf te gaan / van je kern weg te gaan?

Wanneer pas je je aan / maak je je klein / houd je je in?

Oefening in relatie tot de wereld en de ander.

Ga door deze stappen op het moment dat je onrust, angst, verdriet, …ervaart.

Stap 1 Wat raakt jou?

Stap 2 Welk gevoel brengt dit (deze gebeurtenis, die woorden, die blik, …) met zich mee?

Ik voel me…

Neem de tijd om dit gevoel ook werkelijk te VOELEN. Blijf bij jezelf aanwezig en VOEL het. Zorg ervoor dat het niet alleen iets is dat je weet (met het hoofd), maar dat je toestaat om werkelijk te voelen (in je lichaam en je hart).

Stap 3 Wat heb je nodig? Wat wil je graag van de ander?

Stap 4 Kan je jezelf nu geven wat je eigenlijk van de ander zou willen? Alsof je je eigen beste vriendin bent en jezelf onvoorwaardelijk steunt.

Spreek jezelf toe: Ik zie je. Ik weet dat je je verdrietig, angstig, …voelt. Ik ben er voor je.

Zorg er ook hier voor dat je het VOELT. Het is belangrijk dat het niet alleen een mentaal proces is.

Stap 5 Welke kleine stap kan ik zetten voor mezelf? Wat is op dit de meest liefdevolle bijdrage aan mezelf?