

Ontmasker-je-Masker-Bingo



De Perfecte Presteerder

"Als ik maar perfect ben, ziet niemand hoe chaotisch ik me voel."



De Please-koningin

"Als iedereen blij is, ben ik veilig."



De Overdenker

Maskeert angst om fouten te maken of impulsief te lijken



De Stoere Alleskunner

Maskeert onzekerheid en angst om kwetsbaar te zijn.



De Chill Girl

"Als ik het minimaliseer, word ik niet afgewezen."

☐ **De Grappenmaker**

☐ **Muurbloempje**

☐ **De over-verantwoordelijke**

☐ **Alles onder controle**

☐ ...

Hoppa, dat hoeft helemaal niet perfect in een hokje

Voelsprietten naar binnen

Stel jezelf deze drie vragen:

Wat heb ik NU nodig?

(rust, duidelijkheid, alleen zijn, bevestiging?)

Wat voel ik?

(boos, moe, gespannen, onzeker, leeg...)

Doe ik dit omdat ik het wil?

of omdat het 'hoort'?

 Noteer kort je antwoord:

Vandaag merk ik dat ik vooral behoefte heb aan:

Wat ik écht voel, maar misschien meestal neger:

Wat ik vaak doe "omdat het hoort":



Spanning = signaal → Sta stil

Spanning is geen probleem, het is informatie.

Vraag jezelf:

- **Wat maakt me nu gespannen?**
- **Waar ben ik eigenlijk bang voor?**
(Afwijzing? Conflict? Niet goed genoeg?
Te veel zijn?)

De ongemakkelijke zin

Oefen dagelijks met één simpele zin,
zonder uitleg:


- "Ik heb even wat tijd nodig."
- "Ik ben eigenlijk moe."
- "Ik wil dit liever niet."
- "Dit voelt nu niet goed voor mij."

Je kunt afwijzing aan!

Niet iedereen hoeft jou leuk, makkelijk of gezellig te vinden.

 Zeg tegen jezelf:

"Ook als iemand teleurgesteld is, blijf ik oké."

 Ik ben bang dat mensen...

Maar zelfs als dat gebeurt, dan...

Onthoud dit:

- ✓ Een masker was ooit een slimme overlevingsstrategie
- ✓ Maar het kost nú energie
- ✓ Je hoeft het niet in één keer af te zetten
- ✓ Klein beginnen = grote verandering

Minder masker → Meer rust.