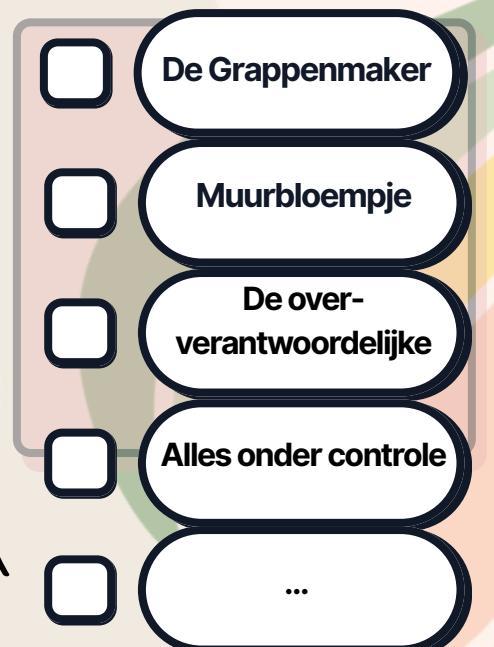


Ontmasker-je- Masker-Bingo





Werkblad Masker af, Lijf aan

Praktische tips voor als
je geen buur-kindje kan
lenen

1

Voelsprieten 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 negeert:

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?)

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...

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."

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.