

Oefening: Maskerade

Het kan soms behoorlijk eng zijn om onszelf te laten zien aan de buitenwereld; zeker op de momenten dat we ons kwetsbaar voelen. We proberen ons dan vaak te verstoppen achter een masker, een camouflage, of een harnas. Op de korte termijn kan ons dit even vooruit helpen, echter op de lange termijn kan dit ook tegen ons gaan werken. Het kan zo'n gewoonte worden, dat we het zelf niet meer doorhebben. Daarom gaan we in deze oefening weer even bewust stilstaan bij je eigen maskers, camouflage en harnassen.

Welk masker, camouflage of harnas draag jij wel eens?

Wat levert dit je op?

Wat heeft je dit gekost?

Wil je hiermee doorgaan?



