

Reflectie-oefening – Wat draag ik met me mee?

Voor mensen die voelen dat ze klaar zijn om het oude los te laten en zichzelf te leren dragen.

Soms draag je iets met je mee dat zwaarder weegt dan je denkt. Misschien een opmerking die jaren geleden werd gemaakt. Iets wat je is aangedaan. Of iets wat níét gebeurde – en dat je nog steeds meedraagt.

Deze oefening helpt je om stil te staan bij wat jij nog met je meedraagt. Niet om het groter te maken, maar om het eindelijk in de ogen te kijken. Want wat je erkent, kun je verzachten. En wat je verzacht, kun je loslaten.

Beantwoord de volgende vragen zonder oordeel. Gewoon zoals het in je opkomt.

1. Wat komt er als eerste in je op bij de vraag: “Wat draag ik al te lang met me mee?”
2. Van wie is deze last oorspronkelijk? (Jij? Een ander? Iets uit je jeugd?)
3. Wat voel je als je eraan denkt? (Emoties, lichamelijk gevoel, gedachten)
4. Wat vermijd je misschien door dit niet aan te kijken?

Schrijf een brief aan jezelf of aan degene die hierbij betrokken is. Je hoeft 'm nooit te versturen. Laat alles eruit.

Start eventueel met:

“Wat je deed, raakte me omdat...”

“Ik voel nog steeds...”

“Wat ik echt nodig had, was...”

Sluit af met iets als:

“Ik zie nu dat ik degene ben die dit nog steeds met zich meedraagt.”

“Ik kies ervoor om dit stukje vandaag niet langer te veroordelen, maar te erkennen.”



Otenti

*Trainingen en coaching voor persoonlijke ontwikkeling
Veranderen is makkelijker dan je denkt*

 Kijk nu naar deze zinnen. Welke wil jij vandaag kiezen? Zet er een cirkel om of schrijf 'm over.

- Ik kies ervoor om dit niet langer mijn energie te laten bepalen.
- Ik erken wat er gebeurd is én ik kies nu voor mezelf.
- Ik ben bereid te leren hoe ik mezelf kan dragen – zacht én krachtig tegelijk.
- Ik hoef dit niet alleen te doen.

 Welke actie kies jij?

Sluit af met een daad van compassie richting jezelf. Kies er één:

- Schrijf een lief kaartje aan jezelf en leg het op je nachtkastje.
- Maak een wandeling waarin je bewust zegt: “Ik laat los wat niet meer van mij is.”
- Plan een coachsessie (bij mij of iemand anders) om verder te gaan met jouw proces.

 Affirmatie voor het doorbreken van herhaling

“Ik zie wat er gebeurt. Ik erken wat er is. En ik kies opnieuw.”

Zeg deze zin hardop als je merkt dat je terugvalt in oude pijn of boosheid. Elke herhaling is een kans om opnieuw te kiezen.

En bedenk, als je jezelf kunt dragen dan ben je nooit alleen.

Liefs Mara