

## Opdrachten les 2

Wat doe jij nu allemaal waardoor dit een probleem is?  
Waardoor je in deze situatie zit?

Stel je eens voor, je komt jouw huis binnen en je staat in de deuropening te kijken naar jezelf.

Wat zie je dan? Wat doe je? Wat hoor je jezelf zeggen?  
Wat zie je aan je lichaamshouding?

Wat zie jezelf doen als je kijkt naar jezelf vanuit die deuropening?



Wat zie je zelf doen als je kijkt naar jezelf vanuit die deuropening?

Wat hoor je jezelf zeggen?



Wat zie je aan jouw lichaamshouding?

Wat blijf je doen waarvan je weet dat het jou niet verder helpt? Welke manier van doen herhaal je maar steeds terwijl je weet dat het je niet verder helpt?

Welke excuses gebruik je om niet te hoeven veranderen?

Dit is een lastige vraag, want excuses? Er is voor jouw gevoel misschien niet eens een andere optie. Maar als je het dan eens zou mogen verzinnen, wat zou dan een excuses voor jou zijn om te blijven waar je bent. Waardoor dit altijd een probleem zal blijven als je dit excuses voor jezelf blijft opvoeren.



Maak de onderstaande tekening eens af. Teken hoe jij jezelf ziet als je kijkt door die deuropening. Hoe ziet dat plaatje eruit? Wat is jouw gezichtsuitdrukking? Hoe ziet het eruit in je hoofd?

