

Inzichten na de buitenactiviteit

We gaan het even stilmaken.

Alle inzichten die we gedeeld hebben en die ik op het bord heb geschreven, die ga ik een voor een voorlezen.

Maak het stil voor jezelf.

Neem jouw pen en papier erbij, zodat als je een inzicht hoort, je jouw idee erbij kan noteren.

Schrijf het gewoon op, maar focus jou op ieder inzicht en ga ook gaan voelen wat het met jou doet.

Binnen de NLP spreken we van naar de zaken kijken, gedissocieerd of geassocieerd. Ga zoveel mogelijk geassocieerd kijken. Wat bedoel ik daarmee?

Iemand die gedissocieerd kijkt, bekijkt het vanuit een buitenstandpunt, vanuit een derde persoon. "Ik zie mezelf daar staan en ik zie mij, ik zie mij babbelen met persoon Y."

Maar als het gaat over emoties, bekijk het dan geassocieerd.

Ga jezelf zien in de situatie, ga het niet als een buitenstaander gaan bekijken. Maar zorg dat je er volledig inzit, dat je betrokken bent, zodat je perfect kan voelen wat het doet met jou. Wat er gebeurt.

Schrijf misschien ook op als er bij een of ander inzicht een emotie opkomt.

Schrijf het gewoon op. Of schrijf het zinnetje op wat je erbij voelt. Zodat je in het proces blijft.

Het was confronterend.

Ik geef niet gemakkelijk op.

De angst houdt mij tegen.

Ik begin eraan en ik zie tot waar ik geraak.

De tweede keer ben ik een paar stappen verder geraakt.

Vandaag ben ik ver uit mijn comfortzone geraakt.

Alleen ga ik het nog niet kunnen.

Ik heb de wil om het te kunnen.

Focus en dan stap voor stap.

Angst maakt nieuwsgierig.

Je voelt de steun van de anderen. En je gaat door.

Ik ben echt verwonderd van wat de andere kan.

Adem in en ga ervoor.

Eens ik vertrokken was, wou ik opnieuw en opnieuw en opnieuw.

Sta recht en ga verder. En vooral: trek er de lessen uit.

Ga ervoor!

Focus. Je kan het! En het is fijn.

Je hoeft niet bang te zijn om iets te doen.

Ik voelde wel angst om die eerste stap te zetten.

Ik voelde ook frustratie door die vele stemmetjes in mijn hoofd.

Ik beseef voor de eerste keer dat IK het in handen heb.

Ik viel en ik dacht niet meer te kunnen opstaan, maar door focus stond ik terug recht.

Ik heb het anders aangepakt.

Iemand zei tegen mij "Je bent goed bezig". En dit gaf mij terug de moed om verder te gaan.

En ik ben trots dat ik het gedaan heb.

De steun van de anderen raakte mij.
Het was ook helemaal OK om te vertellen dat ik het moeilijk had.

Ik ben zo dankbaar voor het duwtje in de rug.

Ik zie dat ik hulp mag vragen, dat het ok is om hulp te vragen.

Ik zat op een bepaald moment vast, had geen kracht meer meer.
Door rustig te blijven heb ik het opgelost.

Ik heb kunnen doorzetten.

Ik merk in feite dat ik niets hoeft te bewijzen.

Ik heb de lat hoog gezet en ik ben er ook trots op.

Ik merk dat ik vroeger snel opgaf als het niet ging.

Nu kom ik tot rust en ga ik terug vooruit.

De nabijheid van de positieve sfeer deed mij enorm veel deugd.

Ik doe dat gewoon!

Ik heb mijn grenzen verlegd.

Ik heb mij fysiek overtroffen door even tot rust te komen.

Ik heb het ook op mijn tempo gedaan. Ik wil doorgaan.

Ik wil de dingen op mijn manier doen.

Soms vergeet je te zien al wat er is.

Ik heb een liedje gezongen in mijn hoofd.

Hoge bomen vangen veel wind.

Je bent best goed geworteld.

Het gaat mij lukken.
Hoe? Dat weet ik nog niet.

In het vallen zal ik rust moeten nemen.
En dan kijken wat de volgende stap is.

Durf ook een stap achteruit te zetten en kijken naar alles wat er is.

Ik keek voor mij.
Het gaf me vertrouwen om iemand voor mij te hebben.

Ik kan ook leren van iemand die mijn doel al bereikt heeft.

Op een moment had ik geen vertrouwen en dan ging het niet.

Ik voelde mij comfortabel mijn grenzen te stellen.

Hoe ga ik de opportuniteiten nemen
Waar zijn de opportuniteiten?

Ik ga het allemaal doen. Ook al weet ik nu nog niet hoe.

Het wordt een toffe dag.

Eerst even rondkijken hoe ik het ga aanpakken.

Ik bleef rustig en het ging goed.

Ik heb ook de stemmetjes gelaten voor wat ze waren.

En then the magic happens... Out of the comfort zone.

Het voorbeeld van een andere helpt mij vooruit.

Het mezelf zien doen was het belangrijkste.
En als ik het mezelf zie doen, dan kan ik het doen.

Ik dacht dat het bij de anderen allemaal lukte.

Het is niet omdat ik iets kleins niet kan, het is niet omdat ik een detail niet kan, dat ik geen grote dingen kan.

We zullen wel zien.

Het zou fantastisch zijn.

Contrentatie en focus om door het puzzelwerk te raken.

Ik keek naar de volgende stap en dan lukte het.

Stap voor stap.

Door compagnie te hebben raakte ik verder.

Ik had er echt plezier in.

Het was tof om de vrijheid te voelen wanneer je springt.

De voorbereiding heeft me geholpen.

Ik merk dat ik te veel bezig ben met mijn omgeving.

Focus op mezelf.

De anderen hebben mij gesteund.

De anderen staan achter mij.

En ik ben blij dat ik ook mijn grenzen bewaard heb.

Op mezelf leren vertrouwen.

Ik kan het wel.

Ik kan veel meer dan ik zelf geloof.

Ik wil mijn diamant laten stralen.

Ik had er enorme goesting in.

Ik ga het voor mezelf doen.

Ik heb afstand genomen.

Ik ga het op mijn manier doen.

En zelf genieten.

Ik heb dan ook rustig de tijd genomen.

Rondkijken en dan stap voor stap.

Ik stel me het allemaal moeilijker voor dan het is.

Ik vind het nog altijd fantastisch.

Mijn overwinning? Durven genieten! Loslaten.

I am the king of the world.

Ik voelde me sterk en veilig.

Er kon niets gebeuren.

En dit gaf mij vrijheid.

Toch zie ik dat ik het mezelf moeilijker maak dan het is.

Stop met zo te zoeken.

Er is altijd een stap die je kan zetten.

Er zijn meer mogelijkheden.

En als je dat ziet, dan kan je genieten.

Mijn hart wou erbij zijn.

Ik ben verder gegaan dan ik dacht.

Ik heb hulp ingeroepen.

Ik heb me geamuseerd met de anderen.

Het is helemaal OK om hulp te vragen.

Ik heb veel plezier gehad.

Ik zie ook door zaken samen te doen, dan krijg je ook veel hulp.

Ik heb ook heel wat bezorgdheid voor mij gevoeld.

Ik vond het leuk om het samen te doen.

Ik vond het leuk om met de groep te zijn en om mijn gsm los te laten.

Het was een uitdaging voor mij om mij kwetsbaar op te stellen.

Voor mij was dit het moment van de dag.

Met de hulp van de anderen lukt het.

Ik help graag de anderen zodat ze het ook goed kunnen doen.

Ik wil trots zijn dat ik anderen help.

Vertrouw ook op mijn intuïtie.

Ik wil flapuit zijn.

Ik aanvaard ook dat ik niet perfect ben.

Toch kom ik heel snel dichterbij mijn doel, als ik tenminste stappen blijf zetten.

Hou gewoon een comfortabel tempo voor jezelf.

Ik vond het leuk om anderen te helpen.

Ik kreeg er appreciatie van.

Eerst kijken en dan beginnen.

Niet te snel, niet te traag.

Gewoon continuïteit.

Ik had nood aan steun.

Ik hoorde: je geraakt er wel door.

FUN en humor.

Ik heb mezelf overtroffen en ik heb dan ook genoten.

Doorzetten is gelijk aan voldoening.

Begin er gewoon aan, stap voor stap.

En het lukt wel.

Doorzetten, ik ga echt winnen.

Ik win.

Ik heb mensen rond mij nodig.

Ik heb steun nodig.

Door de steun van de groep ben ik verder geraakt dan ik dacht.

Het gaat als je stap voor stap vooruit gaat.

Ik genoot er enorm van de anderen te helpen.

Even pauzeren en dan de volgende hindernis.

Liefde
Hulp
Stappen
Vliegen
Leerrijk
Adrenaline
Intuïtie
Uitdaging

Mensen
Vrijheid
Steun
Krachtig
Prachtig
Rustgevend
Houvast
Kwetsbaarheid

Dit waren jouw woorden over de buitenactiviteit van de Grow As A Person. De woorden die je deelde met de groep.