

Inzichten na de buitenactiviteit

Door de stress herinnerde ik mij de handelingen niet meer.

Ik ben gelukkig en veilig bij mijn man.

Ga ervoor! Laat je gaan.

Ik heb niet altijd iemand nodig die mijn hand vastneemt.

Ik ben blij dat ik het gedaan heb.

Hoe ver is het nu nog Grote Smurf?

Ik ben super blij dat ik het gedaan heb.

Mijn droom uitschrijven in de tegenwoordige tijd was wauw!

Ik wou die zwarte doen. ik sta hier alleen. Ik vond het spijtig het alleen te moeten doen.

Het was moeilijk op het einde. Maar ik heb het afgewerkt!

De wereld is aan mijn voeten.

Het was fijn. Het geeft kracht om aangemoedigd te worden.

Ik heb een leuke dag gehad.

Ik wil meer stoppen en rond mij kijken.

Het geeft een goed gevoel anderen te helpen.

Ik wil meer stilstaan.

Het was er los over.

Zonder de anderen was het echt niet gegaan.

Het doet mij deugd dat ook Ik vooruit mag.

Opgeven is geen optie.

Stap voor stap helpt. Zo geraak je op het einde.

Ik ben fier. Ik ben trots. Ik heb het goed gedaan.

Focus op wat je wil.

Vooruit. Kijk vooruit.

Angst is een ingebeeld verhaal.

Samen kan je veel meer.

We zijn niet gemaakt om alleen te zijn.

Ik ben dankbaar voor deze dag.

Yes! I can.

Ik heb mij mentaal over mijn angst gezet.

Ik wist dat het moeilijk ging zijn. Maar ik heb het toch gedaan.

Ik vond het leuk om de ander te helpen. Ik heb daar een goed gevoel bij.

Ik heb het toch gedaan.

Ik ben blij dat ik het gedaan heb.

Ik riep van vrijheid.

Durf een stap te zetten, ook al lijkt de berg te hoog.

Ik zal we een oplossing vinden om boven te raken.

Ik was blij dat het lukte voor de ander.

Ik wou de vrijheid ervaren van mijn ding te doen zonder rekening te houden met de ander.

Het is zalig zelf vrij te mogen kiezen.

Ik mag mijn eigen beslissingen nemen en kiezen.

Ik heb het toch gedaan.

Door de angsten te overwinnen, gaan er meer deuren open gaan.

Met hulp heb ik het kunnen afwerken.

Als ik dit kan, kan ik veel andere dingen.

Dit geeft een vonk aan mijn leven.

Beetje bij beetje.

Dit was ver uit mijn comfortzone.

Ik ben sterker dan ik me voel.

Controle loslaten is moeilijk, maar het is mij gelukt!

Bij mij lukt het ook wel.

Een goed voorbeeld is handig.

Het geeft me de kracht en de moed om verder te gaan.

Het is fijn mijn eigen kracht te mogen ervaren.

Ik apprecieer het dat mensen zich voor elkaar inzetten.

Ik wil geen spijt hebben het niet gedaan te hebben.

Ik heb plezier gehad.

Ik had het gevoel van vrijheid. Ik was een vrije vogel.

Ik wil terug meer leven. Mij omarmen.

Ik voelde frustratie omdat ik niet begreep wat er gebeurde.

Leeftijd heeft er niet mee te maken.

Het is knap iedereen bezig te zien en ze te zien winnen.

Ik word zenuwachtig als ik niet weet wat er gaat gebeuren.

Ik ben in mijn sas als ik mijn ding kan doen.

Ik vind het leuk mensen te helpen.

Ik vind het leuk de ander te zien overwinnen.

Ik wil mensen aansturen om samen naar het doel te gaan.

Als je iets wil bereiken, heb je mensen nodig.
Ik wil mij omringen met positieve mensen.

Ik vond het een leuke dag.

Als ik iets graag doe, wil ik dat het vooruit gaat.

Meer doen. Minder denken.

Een stap durven zetten als het goed voelt.

Het was een goed gevoel om hoog te staan.

Het was een goed gevoel van de natuur te genieten tussen de bomen.

Ik had hoogtevrees, maar ik heb het toch gedaan. Op mijn tempo.

Het was leuk om helemaal te laten gaan.

Ik wou zoveel keren stoppen. Maar ik ben doorgedaan! En het voelt SUPER!

Ik heb mijn eigen doelstelling niet helemaal gehaald, maar heb zoveel voldoening iemand geholpen te hebben.

Ik heb mijn doel bereikt. En dat voelt goed!

Opgeven is geen optie. Er moet een oplossing zijn.

De steun van de groep is fantastisch.

De oplossing kwam in de rust.

Rustmomenten respecteren.

Als het goed is, wil ik dat delen.

Meer mensen zouden hun grenzen moeten verleggen.

Het is mooi te horen dat de anderen blij zijn.

We moeten allemaal nastreven dat we iedere dag onze droomjob mogen doen.

Ik voelde angst. Stap voor stap ben ik terug vooruit gegaan.

Ik wil toelaten in de toekomst dat mensen mij helpen.

Laat ons genieten van de vrijheid.

Ik vond het fijn van de natuur te genieten.

Loslaten. En dan ervaarde ik de VRIJHEID!

Ik blijf het beeld houden dat het mij lukt.

Ik ben gestopt met nadenken en heb zo kunnen genieten.

Gewoon doen en genieten.

Hoewel ik de doelstelling niet helemaal bereikt heb, was het plezant.

Als het niet meer moet, dan komt het.

Minder denken en GAS GEVEN!

Ik ben mij bewust geworden van nieuwe spieren.

Ik ben mij bewust geworden van nieuwe capaciteiten.

Het is fijn om met ondernemers aan tafel te zitten.

Ik kan helemaal mezelf zijn.

Plezant
Uitdagend
Super
Fantastisch
Vrijheid

Zalig
Tof
Wow!
Grensverleggend
Merci!

BAM!
GO
Overwinning
Openbaring
Vrije vogel
Doorbraak!

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