

Inzichten na de buitenactiviteit

Ik vond het een leuke dag.

Het was een heftige, fysieke uitdaging.

Even uitrusten en dan opnieuw naar het volgende.

Soms is het jammer om te zien dat niet iedereen tot het einde raakt.

Durf uit de comfortzone te gaan.

Focussen, het doel voor ogen, ervoor gaan. En dan komt het moment dat het lukt.

Blijven proberen en dan lukt het wel.

Ik hing even vast en uiteindelijk, wat maakt dat nu uit.

Mijn fysieke kracht geeft mij vertrouwen.

Die eerste stap zetten.

Ik ben meteen aan het zwarte parcours begonnen. Het was moeilijk.

Zien dat de anderen het moeilijk hebben, deed mij twijfelen.

Dan heb ik gewoon een stap gezet en ben ik vooruitgegaan.

Ik hield me te krampachtig vast.

Niet altijd teveel nadenken. Gewoon erin vliegen.

Ik stapte er met vol vertrouwen naartoe.

De spirit en de gedrevenheid hebben van, wat eerst gewoon een groep was, een team gemaakt.

Ik beseft dat als ik een stap oversla, dit mij in de problemen brengt.

Ik heb genoten van het samen te doen met een partner in crime.

Samenwerken en een buddy hebben, dat geeft mij energie.

Ik zie ook dat ik niet iedereen kan helpen. En ik moet mij daar nu bij neerleggen. Ook al wil ik dat niet.

Respect hebben voor de anderen zijn grenzen.

Je hoeft geen energie te steken in iets, waarvan je nu al ziet dat het toch niet goed komt.

Door het gewoon te doen was ik erover. En dan voelde ik vrijheid.

Op het moment dat ik mijn geduld begon te verliezen, ging ik terug naar de rust.

Ik veranderde mijn perspectief door gewoon even een klein beetje verder, op een andere plaats te staan.

Ga stap voor stap, maar ga ook niet trager dan nodig.

Door te doen, leer je heel wat over jezelf.

Laat je niets aanpraten, dat je niet echt wilt doen.

Ik bepaal zelf wat ik wil doen, zonder mij te verantwoorden.

Weten dat je niet de enige bent die het moeilijk heeft, op één of andere manier maakt dat het wat aangener voor mij. Zeker met een partner in crime erbij.

Ik vond het geweldig.

Ik had geen last van mijn fysieke beperkingen en ik zie nu ook dat ik een aantal van mijn fysieke beperkingen kan overwinnen, door te trainen en door eraan te werken.

Het Twix-moment. Een Twix delen daarboven in de natuur. Delen is vermenigvuldigen.

We hebben dit al gedaan. Ik sta hier en dat wil ik nog doen.

Door het anders vast te nemen en mijn intuïtie te volgen was de twijfel weg en ging ik opnieuw vooruit.

Ook al heb je angst, als het oké voelt: doe het dan gewoon.

Hoe goed ik ook getraind ben, toch zie ik dat ik zonder de juiste techniek heel snel uitgeput raak.

Durf hulp te aanvaarden.

Ik heb het allemaal veel te vlug willen doen, los erdoor.

Eerst de rust vinden vooraleer de volgende stap te zetten.

Ik wil me omringen met mensen die me helpen, zodat ik geen stappen meer oversla.

Ik had moeten luisteren naar mijn coach.

Meer luisteren en zelf iets minder spreken.

Durf hulp te aanvaarden.

Je leert door naar de anderen te luisteren.

Ik heb energie en motivatie gevoeld.

Ik heb de neiging te veel op mij te nemen.

Door het moeilijk te hebben, begon ik na te denken en dan kwam de angst en dit blokkeerde mij.

'Ik luister naar mijn lichaam' is niet hetzelfde als 'ik moet stoppen'.

Ik beseft dat ik niet alles zelf kan.

Ik kan en ik hoef ook niet in alles goed te zijn.

Ik vond het leuk, ook al kende ik het niet. Vanaf nu wil ik openstaan in het leven voor andere en nieuwe dingen.

Groepsinzichten buitenactiviteit Grow As A Person 2018-09-12/13/1

Ik vind het moeilijk om hulp te vragen. Ik wilde andere mensen niet lastigvallen. Maar nu zie ik dat ik een klankbord nodig heb. Al is het maar om een reactie los te krijgen.

Het is goed om iemand toe te laten in jouw leven.

Voor je jumpst, kijk je toch best wel eens waar je naartoe wil.

Hoe langer ik wachtte om de stap te zetten, hoe moeilijker het was om die stap te zetten en hoe minder goed ook die stap was. Te lang wachten zorgt voor verlamming. Ik ben tevreden dat ik mijn grens heb gezet.

Ik wil mijn grenzen bewaren.

Sneller beslissingen durven te nemen. Dat is wat wil ik doen en dat zal ik doen.

Ik wil geen energie meer steken in negatieve mensen en in negatieve gedachten.

We hadden samen een idee en met het team hebben we actie ondernomen. En dat was tof.

Ik voelde mij goed door iemand te helpen. Dit geeft energie.

Uitstel is geen afstel.

De emotionele verbondenheid zorgt voor kracht en dit ontroerde mij. Dat was ook heel leuk om te zien.

Ik blijf geloven in het goede van de mensen.

Het was een leuke dag.

Op het moment dat ik wou opgeven, stond mijn partner in crime klaar om mij aan te moedigen.

Ik zie wel waar we komen.

Op een bepaald moment, gaf de twijfel van de ander mij ook de kracht om vooruit te gaan.

Ik kan en ik mag nog genieten van het leven.

Ik heb heel de dag niet aan mijn zorgen gedacht.

Groepsinzichten buitenactiviteit [Grow As A Person 2018-09-12/13/1](#)

Ik wil vanaf nu zonder schuldgevoel mijn hoofd legen.

Ik mag genieten van mijn successen.

Het hoeft niet meer te zijn om trots te zijn.

Ik zie dat ik een versnelling hoger kan.

Ik kreeg voldoening door de andere verder te helpen dan die andere dacht dat die kon gaan. Ik heb hem verder kunnen brengen dan hij zelf dacht. En ik ben daar best trots op.

Ondanks dat we misschien elkaars hulp op dat moment niet echt nodig hadden, was een goede tandem toch heel aangenaam.

We springen en we gaan naar de overkant met de juiste tools.

Wordt het iets moeilijker, dan ga ik gewoon wat trager.

Toen het moeilijk werd, was ik blij dat de anderen mij raad gaven.

Zorg ervoor dat de juiste tools er zijn op het juiste moment.

Ik durfde de eerste stap niet zetten omdat ik niet wist wat te verwachten.

Het was zo fijn aangemoedigd te worden. Ik had angst maar toch heb ik het gedaan.

Door de aanmoedigingen van de anderen ben ik doorgegaan.

Durf de stap te zetten.

Stoppen, ademhalen en een stap zetten.

Er liep iemand die mij de weg toonde.

Ik ga mij omringen met mensen met ervaring die mij de weg wijzen.

Ik hoef niet altijd alles alleen te doen.

Ik ga het in kleine stukjes aanpakken. 1 per 1.

Focussen. Doen.

De rustige stem van de andere geeft me moed.

De angst kwam door onwetendheid.

Confrontatie is een noodzaak en werkt bevredigend.

Ik wou het kind in mij terug loslaten en daar ben ik trots op.

Als je iemand bij jou heb die zegt: "Yes you can!", dan kan je opnieuw verder.

Ik wil me omringen met mensen die me doen groeien. Ik mag de ander vertrouwen.

Doe het! Ga er gewoon voor!

Eens ik eraan begin, eens ik het doe, gaat het vanzelf.

Ik leg mezelf veel te veel regeltjes op.

Ik vind het leuk inzichten te krijgen van de anderen.

Ik wil naar buiten, naar de natuur, naar de zee.

Het zal moeilijk zijn, maar het zal mij lukken.

Als het mij niet lukt, heb ik de neiging om mij op te sluiten. Vanaf nu weet ik dat ik terug naar buiten mag, dat ik terug bij de groep mag.

Ik mag falen.

Het was fijn te zien dat de anderen het voor mij deden.

Ik doe het anders en het lukt mij ook.

Ik voelde machteloosheid omdat ik de andere niet kon helpen.

Ik ben fier op wat ik gedaan heb.

Andere mensen kijken naar de dingen op een andere manier.

Ik wil tijd maken om te sporten.

Ik ben dankbaar voor de hulp die ik kreeg. Zo kon ik opnieuw verder.

Ik mag mezelf een compliment geven, dit geeft me energie.

Groepsinzichten buitenactiviteit [Grow As A Person 2018-09-12/13/1](#)

Wat ik dacht dat een probleem zou zijn, viel best mee door het gewoon te doen.

Ik heb meer gedaan dan ik dacht ooit te doen.

Jouw rust brengt er mij doorheen.

Ik wil nog meer doen.

Wie gaat er mee?

Meer genieten van dezelfde dingen samen.

I am. Ik ben.

Ik voel kracht.

Ik heb geweend en dat deed deugd.

Iedere dag eens stilstaan en de les van die dag meenemen naar morgen.

Work hard, live hard and play hard.

Ik heb het gevoel dat het de goede kant opgaat.

Verhalen raken.

Goed bezig.

Aanvaarden

Bevrijdend

Ster

Wil

Overwinning

Gaan

Verbinding

Delen

Spirit

Systeem

Focus

Vieren

Stijgen en overstijgen

Kracht

Samen

Fierheid

Helpen

Plezier

Vertrouwen

Twix

Durven

Help

Zuurstof

Idee

Team

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