

Inzichten na de buitenactiviteit

Laat maar komen.

Ik vond het een fantastische ervaring.

Ik ging dit nooit gedaan hebben.

Ik heb daar geen grip op.

Ik ga me niet laten kennen.

Ademenen, ademenen, je kunt het.

Ik ben langzaam vooruit gegaan.

You did it.

En de juiste mensen stonden aan de zijlijn.

Ik kan het. Ik ben een doorzetter.

En dit zijn mijn grenzen.

Ik hou graag de controle.

Wat als ik het niet kan houden?

We doen het en we zien dan wel.

Het is gelukt. Ik ben blij dat ik erdoor ben.

Blijven doen.

Stoppen en dan terug verderzetten.

De geruststelling als je naar boven kijkt.

Ik wil naar daar springen.

Angst is niet nodig.

Rust, vertrouwen, ontspanning.

Samen waren we rustig.

Het was ok.

Ik ben wel hard terecht gekomen. En ook dat was ok.

Ik ben eraan begonnen. Het voelde goed.

Ik hoef voor niemand mijn grens te bewijzen.

Het is ok geweest.

Iets doen wat je nog niet gedaan hebt dat geeft me eigenlijk wel energie.

Ik ga toch proberen. Ik ga verder gaan.

Even voelde ik mij onstabiel.

Ik kwam eerst terug tot rust, om dan te springen. Ik heb dan toch gesprongen.

Heb ik daarvoor schrik gehad?

Geen stappen overslaan.

Bij moeilijke dingen even stilstaan en dan terug verder.

Ik ga hier echt wel naar boven.

Ik ben blij dat ik het gedaan heb.

Op mijn eentje zou ik het niet doen.

Het vlotte goed, dat moet ik zeker doen.

Rustig blijven, adem goed in.

En er was onmiddellijk hulp.

Doe het gewoon.

Laat het los.

Ik ga stappen, proberen en ik stop wel als ik pijn heb.

Ik wil niet wachten.

Alleen ga ik het niet kunnen. Maar met een team wil ik het wel doen.

Even naar de rust en terug opladen.

Ik mag hulp vragen.

Ik heb een uitdaging nodig.

Ik heb een team nodig.

Ik had een vrij gevoel. Ik kon alles vergeten.

Ik kon helderder denken om een beslissing te nemen.

Het moeilijkste stuk was dat eerste trapje.

Ik stel beslissingen veel te lang uit.

Ik ga de knop doorhakken en we zien wel wat er dan uitkomt.

Ik ben er mij van bewust dat er uiteindelijk niks kan gebeuren.

Ik zie vandaag de vangnetten in mijn business nog niet.

Verander jouw perceptie.

Ik wil mij omringen met mensen die dingen weten, die ik nog niet weet.

Eerst dacht ik: "het zal piece of cake zijn" omdat ik het al gedaan heb.

Ik wil altijd zo snel en zo vlug mogelijk gaan. Maar nu wil ik mijn eigen ding blijven doen en rekening houden met de mensen om mij. Jong en oud.

Ik was enorm curieus.

Blijf rustig, het is ok dat de andere sneller zijn. Het is ook ok om op het gemak te gaan. Het is ok om je eigen tempo te volgen.

Loslaten is voor mij moeilijk.

1, 2, 3 springen. Ik ga het gewoon doen. Gewoon loslaten.

Hoe kan ik dit hier nu anders doen?

Wat drinken en dan terug vooruit.

Ik was blij, de sneltrein hoeft niet altijd op 100% te staan.

Ik wil die rust blijven vasthouden.

Open minded en we zien wel.

Ik hang vast. Er kan niets gebeuren.

Ik ben hier nu helemaal alleen. Ben ik wel juist?

Terugkeren ging niet meer.

Het ging beter dan verwacht.

Ik ben even blijven zitten en dan terug verder.

Stop, even stilstaan is zeker niet slecht.

Ik ben dan verder gegaan.

Ik was mij vergeten vast te klikken.

Ik heb gesprongen en het was een ongelooflijke ervaring.

Nu ga ik even overwegen, vooraleer ik direct in een nieuw idee spring.

Eerst een stapje terug, vooraleer met je twee voeten te springen.

Ik was blij dat er iemand voor mij was en dat er iemand achter mij was.

Met de groep ga ik gewoon.

Wat gaat er nog komen?

Ik wil er ook van genieten.

Als het moeilijke wordt beseft ik dat ik hulp nodig heb.

Ik werd gerespecteerd in mijn keuze en dat voelt goed.

Een team is veel belangrijker dan ik soms denk.

Ik wou het hoogste parcours doen.

Ik was blij met de ploeg voor mij en achter mij.

Je weet het. Je voelt dat het ok is. Dan is het stoppen met denken en gewoon doen.

Ik moet eufkes stoppen. Rusten. Even zitten.

Ik begin er gewoon aan. Je moet vooruit.

Twijfel, angst, en dan vrijheid.

Doe het gewoon, gewoon gaan.

Het was een fijne dag.

Ik moest het alleen doen.

Stap voor stap met mijn buddy. Niveau per niveau.

Ik wou de andere niet alleen laten.

We waren de andere aan het aanmoedigen en dit maakte mij gelukkig.

Ik ben blij het succes van de anderen te zien.

Ik wil voor mijn eigen zorgen.

Ik heb graag alles onder controle.

Gemakkelijk beginnen scheidt vertrouwen. Maar ik moet nu wel springen.

En dan ging het terug vanzelf.

Ik moet niet bang zijn voor nieuwe uitdagingen.

Alles went.

Als de wekker afloopt direct opstaan.

Dit brengt rust.

Gelukkig was er iemand voor mij zodat ik kon zien wat ik moest doen.

Ik wil terug meer tijd voor mijn eigen.

Ik heb vandaag geen neen meer gezegd.

Ik heb mijn verhaal kunnen doen.

Ik kan ook genieten zonder mij fysiek kapot te maken.

Ik kan er mee leven. Ik aanvaard mijn lichaam.

Ik was te zelfzeker. Ik ging te vlug. Het viel tegen.

Dan terug naar de rust. De situatie evalueren en terug vooruit.

Als er een obstakel is, even stoppen en kijken wat de beste weg is.

We gaan dat gewoon doen.

Als je vertrouwt dat het goed gaat dan komt het vanzelf.

Ik wil terug sporten. Dit zal me terug zuurstof geven.

Ik wil dit aan mijn kinderen kunnen vertellen.

Zo'n zalig gevoel.

Het ging vlotter dan ik dacht.

Als het moment er is, het toch doen.

Ik wil mijn doelstellingen hoger zetten.

Kom terug tot rust en door mijn perceptie te veranderen begreep ik ineens de andere.

Ik hoef me niet te verantwoorden.

Ga ik dat wel kunnen zoals een andere dat kan?

Mijn ego was gekwetst, maar ik ben toch teruggegaan.

Kom dicht bij jezelf en blijf bij jezelf.

Ik heb het gedaan voor mezelf.

Ik kom zeker terug en zal die deadride doen.

Ik ben dankbaar voor de les.

Het samen doen, heeft mij geholpen om het te doen.

Wandel maar gewoon door. Het is gewoon wat hoger.

Wat een fijn gesprek.

We gaan ervoor.

Het gaat nu ook lukken, eens ik alles op een rij heb gezet.

We gaan voor de volle vrijheid.

Ik wil bewuster omgaan met de mooie dingen van het leven.

De andere heeft mij terug opgepept.

De andere geeft mij goede raad.

Je kan het.

De groep heeft mijn zelfbeeld verhoogd.

De mensen moedigen mij aan.

Ik kreeg de warmte van de groep.

Ik ben dankbaar.

Een team helpt je vooruit.

Ik vond het leuk om eens alleen te zijn. Om alleen voor mij te zorgen.

Ik doe het gewoon. Ik was rustig. Blijf rustig.

En ik heb vertrouwen in mezelf.

Ik kan veel meer dan wat ik denk. Als ik maar rustig blijf.

Ik wil wel sporten en ik ben dankbaar dat ik het gedaan heb. Ik wil het ook vaker doen. En ik vergeet te vaak alles wat ik kan.

Ik wil niet meer geloven dat ik te tam ben, dat ik geen doorzetter ben. Ik kan dat wel. Ik ben blij dat ik het gedaan heb.

Als ik vlinders voel dan lukt het wel. Ook is het groot en spannend.

Ik heb mijn eigen manier om de dingen te doen.

Het ging mij niet lukken zonder de steun van de groep.

Fantastisch.

Doorgaan.

Jezelf.

Onbetaalbaar.

Eigen.

Spannend.

Springen.

Meer.

Krachtig.

Verrijkend.

Rust.

Terug.

Confronterend.

Verwondering.

Bingo.

Uitdagend.

Samen.

Vertrouwen.

Leerrijk.

Samenhangigheid.

Geluk.

Verrassend.

Dankbaar.

Steun.

Drive.

Loslaten.

Grensverleggend.

Verwondering.

Leegmaken.

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