

Inzichten na de buitenactiviteit

Iets houdt mij tegen om de stap te zetten.

Het lijkt erger dan het is.

Ik durfde niet.

Ik verkramp. Ik raak niet meer vooruit.

Ik heb gewacht.

Focus op iets anders en ik kwam tot rust en ik raakte boven.
Door op iets anders te focussen

Zo erg was het nu ook niet. Daarna opluchting.

Tevredenheid dat ik het gedaan heb.

Ik ben het zeker.

Daarna ging het bijna vanzelf.

Gelukkig dat ik het gedaan heb.

Het was een leuke dag.

Ik wil me erin smijten, in de toekomst.

Door te lang te denken, verkramp je. Blijf je gewoon staan.

Ik heb in het verleden te veel dingen laten staan.
Nu doe ik ze. Geen excuses meer.

Ik voelde weerstand. Ik voelde angst. Het was eraan te zien.

Ik was rampscenario's aan het bedenken.

Het is tof een bondgenoot te hebben.

Wanneer ik het even niet meer wist, heb ik gewacht op de andere om te zien hoe hij het doet.

Nu moet ik het echt alleen doen.

Er was niemand meer om tot drie te tellen.

Op een kalm tempo is het mij gelukt.

En toen kwam de man om mij te redden.

Ik vind het toffer met twee.

De overgang is te zwart-wit. Het is 100% of niets.

Ik ging terug achteruit omdat ik niet meer gefocust was.

Ook al ben ik alleen, toch is er altijd iemand in de buurt.

Ik apprecieer het als er mij iemand helpt.

Ik ben er alleen aan begonnen.

Kijk voor je en focus.

Kijk naar het eindpunt.

Concentreren en dan stap voor stap.

My goodness! Ik ben er geraakt.

In plaats van alleen verder te gaan, wou ik iemand bij mij.

We hebben elkaar aangemoedigd.

Met de focus heb ik mijzelf overtroffen.

Het is toffer met z'n twee.

Ik kom fysiek soms te kort.

Het geeft voldoening als je het gedaan hebt.

Als je blijft focussen op het doel, focus en stap voor stap er naartoe, dan lukt het.

Nu heb ik geen reden meer om niet meer te sporten.

Door rond mij te kijken in het groen ervaarde ik rust.

Ik mis het groen door te veel binnen te zitten.

Ik ben tot veel meer in staat dan ik zelf denk.

Ik ga nu de stap zetten naar nieuwe klanten. Want nu zit ik te veel te wachten.

Ik vond het een supergevoel om het samen te doen.

Als er iets is, dan is er iemand om je te helpen.

Ik durfde vroeger meer.

Maar ik voel wel dat ik van uitdagingen hou.

Ik heb vandaag de grenzen van mijn kunnen verlegd.

Ik ben trots op wat ik gedaan heb.

Het was ook super om die overwinning te delen met de anderen.

Ook al had ik schrik, het was een fantastische, gelukkige dag.

Ik wil meer durven.

Het was goed om de balans te zoeken.

Aanmoedigingen helpen. En ik wil de moed vasthouden.

Ik word ook graag getrokken en ik trek ook graag andere mensen mee.

Ik heb deze dag als fantastisch ervaren.

We zullen wel zien wat er komt.

Ik wou leren wat mijn sterke en mijn iets minder sterke kanten zijn.

Door naar de anderen te kijken was ik aan het leren.

Ik heb niet getwijfeld, ik ga voor zwart. Voor het hogere doel.

Het was plezant op stap te gaan met een team dat het ziet zitten.

Elkaar stimuleren voelt echt fantastisch aan.

Ik wil en ik kan. Ik wil en ik kan. Ik wil en ik kan. Daarom, daardoor werd ik rustig. Door de rust ging ik gemakkelijk tot op het einde door.

Bij iedere overwinning hebben we één minuut genomen om te vieren.

Geen schrik hebben om naar een hoger doel te gaan. Ook weet je niet wat er komt.

De andere wees mij op de gevaarlijke punten.

Ik wil mijn fysiek verbeteren. Gewicht verliezen.

Kiezen was moeilijk. We gaan door.

Ik was bang omdat ik voelde dat ik kracht aan het verliezen was.

Ik was even in paniek en dan heb ik het vertrouwen in de handen van de andere gelegd.

Ik ben dankbaar dat de andere mij geholpen heeft.

Ik wil mijn eigen doelstellingen zetten.

Ook op de rand van mijn comfortzone had ik geen schrik.

Ik wil nu bij mijn team zijn.

Als er niets is, is het echt een hel voor mij.

Stap voor stap, goed gefocust traag vooruit.

Het was fijn dat er iemand voor en iemand achter was.

Alleen zou ik het niet gedaan hebben.

We zijn blij dat we zo ver geraakt zijn.

Het team is belangrijk.

Ik moedig graag de andere aan.

Hoog is hoog.

Als ik iets wil, ga ik ervoor.

Vol vertrouwen begin ik eraan.

We gaan dit samen doen.

Het was een fantastisch gevoel met het team.

Ik twijfelde soms maar toch heb ik het gedaan.

Stap voor stap, rustig blijven.

En die goeie knuffel, gaf mij een gelukkig gevoel.

Geloof in jezelf.

Het is krachtiger samen met iemand naar een gemeenschappelijk doel te gaan.

Ik laat het op mij afkomen.

Mijn mindset was goed, maar mijn lichaam hield me wel wat tegen.

Maar toch ga ik vooruit, stapsgewijs.

Eerst wou ik de hulp van de andere niet.

Toen ik overhaastig bezig was, liep het fout.

Ik had geen antwoord op al mijn vragen en ik liet mij vallen. Ik ben op mijn eentje en communiceer niet genoeg met de andere. Het ligt aan mezelf. Ik had moeten luisteren. Vandaag weet ik dat ik mensen rond mij nodig heb. Door samenwerking raak ik hoger.

Ik raak verder met verbeelding dan met mijn rede.

Ik wil stap voor stap gaan. Ik heb tijd.

De hulp ligt dichterbij dan je denkt.

Hulp geeft een goed gevoel.

Door rekening te houden met andere mensen door samen te werken met andere mensen krijg je een goed gevoel. Mijn lonely rider verhaal werkt niet altijd.

Stop met het alleen te doen. Vraag hulp.

Ik wil ook meer mijn eigen tempo bepalen.

Ik ben trots op wat ik gedaan heb.

Het is plezant te zien dat iemand groeit.

Ik heb fantastische mensen leren kennen.

We zijn trots op de overwinning van de andere.

Ik wil samenwerken met mensen die sterker zijn als mij.

Ik wil meer tijd maken voor mezelf om aan mezelf te denken.

Ik wil uitstralen wie ik ben en wat ik wil.

Grensverleggend.

Bevrijdend.

Dank u wel.

Team.

Bondgenoot.

Focus.

Voldoening.

Moed.

Amusant.

Fantastisch.

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