

## Inzichten na de buitenactiviteit

Het was confronterend de kracht niet meer te hebben.

Ik kan niet meer zoveel als jaren geleden. En dit bracht twijfel bij mij.

De anderen hebben mij terug op de rails gezet.

Ik heb heel veel plezier beleefd op de death ride.

Blijf niet op je eentje alles verwerken.

Ik nam de beslissing de zwarte te doen.

We hebben samen gekeken hoe het moest.

We hebben samen een oplossing gezocht.

Alleen zie ik het niet altijd. Dankzij de anderen ben ik ondersteund en kijk ik anders naar de zaken.

Mijn hoofd wou nog vooruit, maar mijn lichaam wou niet meer mee.

Ik wil aan mijn conditie werken, want de 5 levensgebieden zijn belangrijk.

Ik dacht: het gaat nooit lukken.

De angst was groot maar dankzij de anderen, kan ik toch vooruit.

Ik heb het toch maar gedaan.

Na even te pauzeren, ging ik terug vooruit.

Focus naar de weg.

Rustig, het gaat lukken.

Ik was blij dat ik het gedaan heb.

Als het wat minder gaat, even pauzeren en terug vooruit.

Ik voelde mij ineens heel eenzaam.

Er was niemand te zien.

Ik heb geroepen om mensen rond mij te hebben, die mij aanmoedigen. En voilà, het is gelukt!

Is er een probleem? Neen, het is plezant.

Je kan altijd een stukje verder.

Het was ook fijn te voelen dat ik mijn grenzen kan verleggen.

Door de anderen naar beneden te zien gaan, werd ik bang.

Het was leuk het te doen met de groep.

Ik ga wachten op de anderen om het samen te doen.

Ik wil wat meer uitdaging opzoeken.

Ik heb de dag heel positief beleefd.

Ik heb geleerd mijn doel te bereiken stap voor stap, bewust.

Anders wil ik altijd te snel zijn en mis ik een aantal belangrijke zaken.

Ik werd onrustig door niet te weten wat er ging gebeuren.

Het was tof, een uitdaging geeft energie.

De rust kwam door te focussen op het doel.

De focus op het doel duwden de stemmetjes weg.

Ik wil mijn eigen doelen volgen, niet de doelen van de klanten.

En regelmatig het plan erbij nemen.

Het was superleuk.

Door de rust verdween de kramp.

Als ik rustig blijf vind ik wel de oplossing voor mijn problemen.

Door de anderen tot rust te brengen, raken we sneller tot een oplossing.

Ik ben eruit gekomen, dankzij de hulp van de anderen rond me.

Ik wil me beter gaan omringen.

Ik wil meer hulp vragen.

Als je het zelf niet meer ziet, zijn er de anderen rond mij om mee te kijken.

Ik overwon de onzekerheid door naar de rust te gaan.

Ik zag de anderen vertrekken en ik dacht: ik ga dat ook kunnen.

Stap voor stap, focus op waar je naar toe wil.

En elke keer een hindernis verder.

Yes, you can.

Een beetje plantrekkerij om naar het doel te gaan. Ga naar je doel, geef niet op.

Ik ben ervoor gegaan, ik wou op kop gaan. Niemand voor mij die mij zou kunnen beïnvloeden en ik ben er geraakt.

Een doel en focus erop.

Durven en focus.

Iedere keer een stapje verder.

Ik heb het gedaan, het is gelukt. Dankzij de aanmoediging van de anderen.

Ik ben heel tevreden dat ik het gedaan heb.

Ik wil meer luisteren naar wat de anderen zeggen.

De ondersteuning van de anderen is essentieel.

Het was fijn te ervaren dat mensen de tijd nemen om te wachten op mij en te zorgen dat alles veilig is.

Ik wil gewoon verder. Ook zag ik niet hoe het moest.

Door de repetitie word je sterker.

Ik ben fier dat ik het einde heb gehaald.

Ik heb spijt dat ik niet hoog genoeg heb gegrepen.

De tips van de anderen helpen mij.

Soms moet je even terug om dan terug vooruit te gaan.

Ik wil mijn team stimuleren om met mij naar het doel te gaan.

Ik hoef het niet alleen te doen. Het heeft mij een boost gegeven.

Ik ben 5 centimeter uitgerokken.

Er was niemand rond mij, ik moest het dus alleen doen.

Ik voelde mij niet goed omdat ik alleen was.

Hulp bieden en krijgen is fijn. En alles gaat dan wat gemakkelijker.

Het geeft een goed gevoel om hulp te krijgen als het moeilijk wordt.

Voor alle problemen is er een oplossing.

Het was een zalige dag.

Ik heb het gevoel, te laag gemikt te hebben.

Het is inspirerend anderen hun angsten te zien overwinnen.

Het belang van mensen rond mij te hebben.

De weg is even belangrijk als het doel.

Ik heb het stap voor stap gedaan.

Als jij het kan, dan kan ik het ook.

Ik wil mijn zelfbeeld niet meer laten afhangen van de anderen.

Iedereen heeft zijn eigen talent. Ik ga mijn eigen weg. Durven en doen.

Met de hulp van de anderen, zou ik het waarschijnlijk wel gehaald hebben.

Het is belangrijk te luisteren naar mensen die op dezelfde golflengte zitten.

Ik was blij naar buiten te mogen. Actie!

Ik vond het lastig niet te weten wat er ging gebeuren. Ik wil altijd de controle houden.

Als ik te veel stil sta, begin ik te veel na te denken.

Ik heb uitdaging nodig.

Waar ben ik nu aan begonnen?

Ik wist niet hoe, en toch ben ik eraan begonnen.

Het was goed dat iemand er was om hulp te vragen.

Mocht ik het trager doen en meer stap voor stap, zou ik er makkelijker geraken.

Ik was zo gefixeerd op het probleem, dat ik niet meer luisterde naar de hulp van de anderen. Ik wil meer luisteren.

Ik luisterde niet omdat ik gefrustreerd was de controle niet meer te hebben.

Doordat ikzelf niet meer vooruit kon, ben ik mensen achter mij beginnen te helpen.

Ik vind de rust in de mensen te helpen en op te leiden.

Ik wil de tijd nemen.

Dit geeft voldoening.

En alles ging als niets.

Ik heb het gedaan dankzij de aanmoedigingen van de anderen.

Ja, ik heb het bereikt.

Ik wil mij omringen met de juiste personen.

Verrassend positief en positief verrassend.

Denk dat het zal lukken.

Ik wil iemand volgen die het kan.

Kijk gewoon vooruit.

Ik ben dezelfde niet meer dan 20 jaar geleden.

Ik heb het doel voor ogen.

Ik was mij aan het voorbereiden op: het gaat niet lukken.

Ik wil leren rusten. Ik start nu soms te snel.

Ik had schrik voor iets, waar ik geen schrik voor hoefde te hebben.

We hebben elkaar gestimuleerd.

Ik ben fier.

Ik laat mij nog te veel leiden door de negatieve stemmetjes.

Ik wil naar een team groeien.

Ik wil meer zeggen dat ik het kan.

Je gaat verder en je bereikt je doel als je omringd wordt door de juiste mensen.

Dikke duim voor onszelf.

Het geeft mij een goed gevoel om er te zijn voor de anderen.  
De aanmoedigingen doen grenzen verleggen.

Zonder de hulp zou het waarschijnlijk niet zijn gelukt.

Ik heb mij afgezonderd van de negativiteit.

Leave it.

Ik groei.

Ik ben zekerder als ik mezelf in het midden zet.

Je bent tot meer in staat als je samenwerkt met anderen.

Groei kan op korte tijd.

Ga uit van je eigen kracht.

Ik ben ok. Ik mag er zijn.

Leef.

Vertrouwen.

Doorzetting.

Goesting.

Grenzen.

Vreugde.

Winnaars.

Doen.

Fierheid.

Boost.

Focus.

Plezier.

Omringen.

Tijd.

Vlammen.

Dankbaarheid.

Vertrouwen.

Nog.

Sterk.

Teamwork.

Ontdekken.

Durf.

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