

## Inzichten na de buitenactiviteit

Ik heb het moeilijk om iemand te vertrouwen.

Het was keitof.

Als er stress is, moet het allemaal te snel gaan.

Ik had stress, want ik wist niet wat er kwam.

Ik wilde mensen altijd helpen, maar ik weet niet altijd wat ik moet zeggen.

Het is niet omdat je denkt dat je het niet kunt, dat je het niet kunt.

Als je goed omringd bent, komt het goed.

Buiten zijn geeft een vakantiegevoel.

Het was plezant en de rustige omgeving bracht mij tot rust.

Je hebt de keuze, alles op jouw gemak te doen.

Ik wil niemand ophouden, dus stop ik maar beter, dacht ik.

Het is te veel aan het worden.

Ik was blij dat ik gestopt ben.

Je moet kunnen stoppen.

Durven doseren.

Ik heb genoten van de voldoening van de anderen.

Altijd proberen, vooraleer op te geven.

Ik heb het goed gedaan.

Durf blij te zijn met datgene wat je gedaan hebt.

De kracht van de groep.

Ik vond het fijn die kracht te ervaren.

De sterke voorop geven de kracht aan de anderen die volgen.

Ik had laserfocus.

Een stapje verder.

Kunnen vertrouwen op iemand anders.

Ik kan dat wel zelf, ik ga niemand storen.

Waarom heb ik nu weeral geen hulp gevraagd?

Ik bibberde verschrikkelijk, maar ik heb toch gesprongen.

Loslaten, als ik niet weet wat er komt, is scary.

Ik doe het gewoon.

Ik wil aan het roer staan en wil meer hulp vragen.

Het heeft mij meer geloof gegeven in mezelf.

Ik ben trots.

Vriendschap, je staat er niet alleen voor.

Het is fijn, het een keer kunnen zeggen.

Een babbeltje en een kleine wandeling helpen mij over het negatieve nieuws.

Ik sta er niet alleen voor, zo kan ik terug verder.

Hoe meer stappen je zet, hoe sneller ook alles begint te gaan.

Het hielp in de onzekerheid omringd te worden door een team.

Iedereen zorgt voor elkaar en het boeit mij om nieuwe dingen te doen.

Vanaf nu ga ik meer stappen zetten in een kortere tijd.

Ik had goesting om erin te vliegen.

Ik ben ook dankbaar dat ik een ganse dag in beweging ben geweest.

Het is ook aangenaam om je grenzen op te zoeken.

Ik ben ook dankbaar dat ik mijn grenzen heb verlegd.

Als je het alleen doet, kan je het ook met niemand delen.

Hulp toelaten. Hulp zoeken.

Het is beter jou te omringen met gelijkgestemden.

Ik heb de neiging om alles te overdenken en dat zorgt ervoor dat ik te weinig hulp vraag.

Ja, we gaan de hoogte in!

Het was fijn iets te doen, wat ik al lang wou doen maar nooit tijd voor nam.

Iets doen uit die kindertijd.

Ik heb de andere geïnspireerd om iets te doen.

Ik voelde onzekerheid omdat het niet was zoals ik het zou doen.

En dan gewoon doen.

Het hoeft niet altijd aanwezig te zijn om vooruit te kunnen gaan.  
Ik klikte en klikte en klikte en het maakte mij vrolijk.  
Had ik wat afstand genomen, zou ik een betere start hebben genomen.  
Je moet naar jouw lichaam luisteren.  
Ik wil mijn eigen ding doen.  
En ik zag het mijn eigen ook doen.  
Ik heb steun en vertrouwen nodig.  
Als we het samen doen raken we verder.  
We gaan het samen doen, het maakt mij sterker.  
Ik sta er niet alleen voor.  
Ik werd ook onzeker omdat ik geen voorbeeld meer had.  
Ik wil dat.  
De aankomst voelde als een overwinning, als euforie.  
Hij stond er voor mij.  
Door de rust overwon ik de angst.  
Iemand zei tegen mij: goed gedaan! Dat deed deugd.  
Ik volg graag de andere en ik wil ook graag mijn ding doen.  
Ik wil mezelf zijn.  
Ik kan ook iets. Ik kan ook mijn eigen zaak hebben.  
Het was een grote sprong, maar het is goed gekomen.  
Ondanks mijn fysieke uitputting, heb ik het toch gedaan.  
Maar ik wil ook mijn grenzen stellen.

Durven neen te zeggen.

Het is fijn geholpen te worden.

Ik heb op een bepaald moment eerst mijn lichaam terug wat rust moeten geven.

Ik dacht dan ook, ik sta daar al. En ik had graag nog een stap verder gegaan.

Maar de gedachte kwam, ik ga toch de enige niet zijn die doorzette.

Meer durven.

Ik was bevrijd van al mijn beperkende overtuigingen.

Ik ben evenwaardig.

Ik mag op mijn eigen benen staan.

Het viel letterlijk van mij.

En ik zie dat ik mezelf belemmer.

Het is zo goed om gedragen te worden door de groep.

Het is fijn om gelijkgestemden rond mij te hebben. Het is fijn om te voelen dat de anderen er zijn voor mij.

Het is niet nodig om kwaad te zijn op mezelf.

Niet meer twijfelen aan mezelf.

Herhaling, herhaling, herhaling, herhaling, want je bent het zo snel vergeten.

Ik had een klik met heel wat mensen.

Ik heb van de vrijheid mogen proeven.

Wauw! Zalig! Dees is fantastisch!

Vrijheid.

Doen wat je graag doet.

Op een bepaald moment, ik was gewoon op en dan even wachten en dan terug vooruit.

Ik wil ook beter voor mijn lijf zorgen. Doe er iets aan.

Ik wil terug sporten. Gewoon doen, niet twijfelen.

Blijf doorbijten, ook is het moeilijker dan je dacht. En het resultaat is dan nog veel beter op het einde.

Ik ben verder geraakt dan ik initieel dacht.

Stop met jou te frustreren op datgene wat er nog niet is. Wees blij met datgene wat er wel is.

Niet panikeren, rustig blijven.

Even terug naar de rust en dan terug vooruit.

Je kan je fouten recht zetten.

En het is helemaal ok om iets opnieuw te doen en dan het ook beter te doen.

Wauw! Die heeft dat gedaan, omdat ik hem geholpen heb.

Ik kan het allemaal.

Ik wil meer beslissingen nemen op mijn gevoel.

Ga er gewoon voor.

Niet afwachten, afwachten en blijven nadenken. Gewoon doen.

Trotsheid, fierheid. Ik heb het gedaan.

Yes, we zijn er weer.

Ik ben tot op het einde van mijn krachten geweest.

Tezamen zijn geeft een boost. En gelijkgestemden zorgen voor steun.

Ik wil meer geloven in mezelf, ik wil meer mijn eigen pad volgen. Want ik kan dat ook.

Ik wil geloven dat ik wel de kracht heb.

Alles kan. Niet opgeven, niet achter de ander schuilen.

Mijn eigen route volgen.

De eerste stap die ik durfde te zetten na het twijfelen was een ongelooflijk leuk moment. Dus begin er gewoon aan.

En geen commentaar over de actualiteit.

Het was leuk om terug kind te worden.

Door te spreken met gelijkgestemden raakte ik terug vooruit. Ik voelde mij niet meer alleen.

Ik schaamde mij ook niet meer. Want ik zag dat ook de andere het moeilijk hadden.

Ik besepte ook als ik mezelf vragen blijf stellen, dan geraak ik niet meer vooruit.

Wauw, schitterend! Ik heb het kunnen afwerken, helemaal alleen.

Ik heb me weggecijferd door geen hulp te vragen.

Nu besef ik, als ik iedereen blijf wegduwen dat ik ineens helemaal alleen sta.

Ik ben er mij bewust van geworden dat ik geen last ben voor de andere.

Als ik de stap zet en ik doe het dan nog een keer. Dan word ik beter en beter en beter.

Het is goed geweest voor mijn geduld. Eens mijn toer afwachten.

Ga ervoor. Je kan het.

Zoek personeel en zaag niet.

Gewoon doen. Daar komt het op neer.

Groepsinzichten buitenactiviteit [Grow As A Person 2020-09-14/15/16](#)

En als je iets wil bereiken, is het ook helemaal ok om het op een totaal andere manier te doen.

Stop met twijfelen als iemand anders het kan, kan ik het ook.

Ik wil meer mijn eigen gedacht doen, meer mijn eigen weg volgen.

De aanmoedigingen van de groep waren positief.

Het is leuk iemand te hebben die je begeleidt.

Kijk hoe het wel lukt.

En je team is maar zo sterk als je zelf bent.

Ik ben content met mijn eigen.

Als ik iets niet weet, wil ik het niet meer zelf gaan invullen en daardoor verkeerde verwachtingen creëren.

Het was een mooie confronterende dag.

Ik wil mee met de groep.

Ik mag er zijn.

Ik mag ook tijd nemen voor mezelf.

Ik wil het ook wel eens alleen doen.

Hoe is het leven mooi, als je hulp durft vragen.

Sta in het vertrouwen, laat het gebeuren.

Mensen, vriendschap, dat is tof.

Het is ook zo simpel om hulp te vragen.

Ik mag, ik mag slagen. Ik ben het waard om te slagen.

Het is ook zo boeiend, mensen die geloven in mij.

Have a day in my life.

Groepsinzichten buitenactiviteit Grow As A Person 2020-09-14/15/16



Ik heb me laten gaan zonder nadenken.

Na een tijdje begon ik een systeem te zoeken.

Ik heb een rustpunt genomen.

Ik beseft dat ik mezelf nog veel te vaak wegcijfer.

Ik wil wat meer egocentrisch zijn. Zonder schuldgevoel de ander achter te laten.

Ik heb er ongelooflijk van genoten en ook van het teamwork.

Een voorbeeld hebben heeft mij geholpen.

Geheugen en wil hebben mij vooruit geholpen.

Je hebt het toch weer gedaan.

Waar een wil is, is er een weg.

En met focus was het een heel stuk makkelijker.

Energiek.

Gewoon doen.

Circus.

Dankbaar.

Plezier.

Vriendschap.

Focus.

Sterk.

Vooruit.

Energie.

Niet plooiën.

Wonderbaar.

Voldoening.

Karakter.

Durf.

Teamwork.

Vertrouwen.

Bangelijk

Boost.

Grootser.

Gaan.

Zelfvertrouwen.

Geweldig.

Yes!

Loslaten.

En nog eens Yes!

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