

De Empaat

Diep voelen, stevig staan –
een zachte gids voor empaten.

Deze kenmerken herken ik bij mezelf

LICHAAM

Zet hier een 'X'

KLEINE VERSCHILLEN ONDERSCHIED IK MET REUK EN SMAAK	
IK HOOR VEEL, OOK GEFLUISTER	
IK SCHRIK SNEL, VAN PLOTSELINGEN HARDE GELUIDEN OF ANDERE PRIKKELS	
IK BEN ERG GEVOELIG VOOR PIJN	
LICHAMELIJK SIGNALLEN ZOALS JEUK, HONGER & EMOTIES NEEM IK STERK WAAR	
(ZON)LICHT ERVAAR IK ALS FEL EN INDRINGEND	
IK ZIE VAAK DETAILS EN MERK HET OP ALS ER ERGENS IETS VERANDERD IS	

SOCIAAL EMOTIONEEL

Zet hier een 'X'

IK BELEEFDE DINGEN INTENS EN REAGEER EMOTIONEEL	
IK HEB GRAAG EEN KALME OMGEVING EN EEN EIGEN RUSTIG PLEKJE OM ME TERUG TE TREKKEN	
IK DOE DE DINGEN GRAAG HEEL GOED (PERFECT)	
GEEF MIJ MAAR EEN KALME TERECHTWIJZING EN GEEN STRAF	
BIJ NIEUWE SITUATIES OF OMGEVINGEN BEN IK VOORZICHTIG EN KIJK IK EERST DE KAT UIT DE BOOM	
VERANDERINGEN EN ONVERWACHTE ACTIVITEITEN EN UITSTAPJES VIND IK NIET ZO LEUK	

Reflectievragen

WANNEER VOEL IK MEZELF?

Wanneer sta ik volledig in contact met mezelf?

WAARIN VERLIES IK ENERGIE?

Waar wordt ik moe van? Wat zuigt me leeg?

WAT HEB IK NODIG OM ME VEILIGER TE VOELEN BIJ IEMAND?

Wat heb ik nodig in contact om mezelf te kunnen zijn?

HOE ZIET ZELFZORG ERUIT VOOR MIJ – écht

Wat doe ik om voor mezelf te zorgen?

WELKE KLEINE STAP WIL IK VANDAAG ZETTEN RICHTING MEER ZELFZORG, RUST, ...

Vier mini-oefeningen voor diep voelende mensen

Deze oefeningen zijn eenvoudig en zacht. Je hoeft niets te presteren – laat ze een uitnodiging zijn om even stil te vallen en dichterbij jezelf te komen.

Oefening 1: De energiecirkel

Neem een vel papier. Teken een cirkel en plaats jezelf in het midden. Schrijf rond de cirkel alle dingen, mensen of situaties op die je energie kosten. Neem dan een andere kleur en schrijf op wat jou energie geeft. Wat valt je op? Waar mag je meer ruimte aan geven?

Oefening 2: De grenslijn

Gebruik een touw, lint of krijt om een denkbeeldige grens op de vloer te markeren. Ga aan de ene kant staan en stel je voor dat dit jouw veilige plek is. Aan de andere kant ligt wat je overspoelt. Voel hoe het is om bij jezelf te blijven. En kijk of je – als je er klaar voor bent – een klein stapje naar die andere kant kan zetten... en dan weer terug. Je leert voelen waar jouw grens ligt.

Oefening 3: Beeld zonder woorden

Pak papier en wat teken- of schildermateriaal. Zet een timer op 10 minuten. Laat je handen bewegen zonder plan. Geen woorden, geen oordeel. Kijk daarna eens naar je werk: wat zie je? Wat roept het bij je op?

Oefening 4: Verbind met je waarden

Zelfzorg is het begin, maar om echt in je kracht te staan, helpt het om vanuit je kern te leven, vanuit jouw waarden.

Schrijf op wat jij belangrijk vindt in het leven: eerlijkheid, creativiteit, vrijheid, verbinding, ...

Kies kleine stappen die bij jouw waarden passen en die jou vooruit helpen.

Neem actie, ook al voelt het spannend. Groei ontstaat door te doen.

Wees geduldig met jezelf en vier elke kleine overwinning.

Natuur is alles dat in de wereld leeft.

De natuur is groen, veel mensen en dieren, iemand die roept, fel licht, bepaalde kleren, enz.

