

Oefening: Drempels van Kwetsbaarheid

Kwetsbaarheid markeert het punt waarop een oude overlevingsstrategie, overtuiging/geloof, gedragspatroon, of perceptie van de wereld wordt uitgedaagd --- of een eerder weggestopt deel van het zelf wordt onthuld.

Door aandacht te besteden aan je 'staat van opwinding', en door je grenzen daarvan te benaderen en er weer afstand van te nemen, kun je kwetsbaarheid inzetten om de overgang te maken – de 'drempel over' naar een nieuwe staat van verruimd zelfbewustzijn.

COMFORT ZONE

Overlevingsstrategieën en gedragingen

"De Wereld is Plat"

KWETSBAARHEID

Leren gebeurt hier

Verruimd bewustzijn

Veranderingen beginnen zich te manifesteren

Eer je GRENZEN

Benaderen en Afstand nemen

Houd je staat van opwinding in de gaten

Het creëren van een nieuwe uitgebreidere

COMFORT ZONE

Waar het heel goed gaat!

"De wereld is rond"

Met behulp van de Body Scan kun je de staat of 'zone' van je opwinding beoordelen en een cijfer geven.

1-3 Kalm

4-6 Aanwezig / Opgewonden / Betrokken

7-9 Angst / Gevaar / Iets veranderen / Stop

10 Paniek / Dissociëren