



De Het masker van Harmoniezoeker

Herken je dit?

- ☒ Je slikt je woorden in om de vrede te bewaren.
- ☒ Je spreekt iemand niet aan uit angst voor gedoe.
- ☒ Je past je toon aan om de sfeer goed te houden.

Oefening 1: IN HET MOMENT | Zeg het, en blijf erbij

- 1 Zeg — hardop of in stilte — wat je écht vindt
- 2 Voel waar het ongemak in je lijf zit (vaak keel of borst).
- 3 Leg er pas dán je hand op, en blijf erbij.

Waarom werkt dit?

Waarom werkt dit — Je zenuwstelsel kiest veiligheid boven waarheid en wil spanning gladstrijken. Door bij het ongemak te blijven, leer je dat je het oneens kunt zijn zonder gevaar — zo spreek je je uit én blijf je bij jezelf.





Oefening 2: THUIS VERDIEPEN | Grensvisualisatie

- 1 Ga zitten, sluit je ogen, adem een paar keer rustig uit.
- 2 Verbeeld een grens om je heen — een lijn of cirkel op armlengte. Kijk waar die zit.
- 3 Voel: binnen die cirkel ben jij; je mening mag er zijn.
- 4 Stel je iemand voor die het oneens is, en merk: je grens blijft staan.

Waarom werkt dit?

Je grens aangeven begint bij het voelen waar die zit. Rustig oefenen maakt dat je 'm in een echt, spannend gesprek makkelijker herkent en vasthoudt.



REFLECTIE | Welke waarheid hield je deze week in om de lieve vrede?

Wat merkte je toen je de oefening deed?

