



## Het masker van

# De Imposter

### Herken je dit?

- ✓ Je denkt dat je niet goed genoeg bent en bent bang om door de mand te vallen.
- ✓ Wat je bereikt, schrijf je toe aan geluk of toeval.
- ✓ Een fout voelt als ontmaskering — soms juist als het goed gaat.

### Oefening 1: IN HET MOMENT | Neem stilletjes je plek

- 1 Merk dat de twijfel toeslaat en je je klein maakt.
- 2 Zet je voeten plat, haal je benen uit de knoop, maak je schouders een beetje breder.
- 3 Neem onzichtbaar net iets meer ruimte in.

### Waarom werkt dit?

Je lijf stuurt je gevoel. Een ineengedoken houding versterkt 'ik hoor hier niet'; iets meer ruimte geeft het tegenovergestelde signaal: ik ben veilig, ik hoor hier.





## Oefening 2: THUIS VERDIEPEN | Zeester op de grond

- 1 Ga languit op je rug op de vloer liggen, armen en benen gespreid als een zeester.
- 2 Voel de vloer onder je hele lichaam; de grond draagt je.
- 3 Merk hoeveel ruimte je inneemt — je mág die innemen; voel hoe dat voelt.
- 4 Komt je hoofd weer op gang ('straks zien ze het')? Breng je aandacht terug naar het contact met de vloer.

### Waarom werkt dit?

Met dit masker maak je je klein; deze oefening is het lijfelijke tegenovergestelde. Je oefent je plek innemen — niet groter doen dan je bent, maar ook niet kleiner — en voelt dat dat veilig is.



### REFLECTIE | Wanneer maakte je je deze week kleiner dan je bent?

Wat merkte je toen je de oefening deed?

