



Het masker van De Onzichtbare

Herken je dit?

- ✓ Je trekt je terug en laat anderen liever het woord doen.
- ✓ Je voelt je veiliger op de achtergrond dan in het midden.
- ✓ Je houdt je stem in, ook als je iets te zeggen hebt.

Oefening 1: IN HET MOMENT | Eerste geluid

- 1 Je neemt je voor iets te zeggen (in een overleg, bij familie, tegen je partner) — en zegt toch niets.
- 2 Maak juist vroeg in de situatie een klein geluid: een 'ja', een 'mm', een korte vraag.
- 3 Oefenen: adem in en neurie zacht op je uitademing (mmmm); voel het trillen in je borst en keel.

Waarom werkt dit?

Hoe langer je zwijgt, hoe hoger de drempel. Zodra je stem één keer klonk, is die veel lager — en neuriën zet je stembanden aan en ontspant je zenuwstelsel.





Oefening 2: THUIS VERDIEPEN | Stap voor stap groter

- 1 Sta rustig, voeten op heupbreedte.
- 2 Neem net iets meer ruimte in: voeten breder, borst iets open, een groter gebaar.
- 3 Blijf even, en laat het ongemak er zijn — voel dat er niets ergs gebeurt.
- 4 Breid de volgende keer een klein stukje verder uit.

Waarom werkt dit?

Een grote power-pose houd je niet vol — het is een ander masker en kost energie. Door telkens een beetje meer ruimte te nemen en het ongemak te verdragen, went je lijf eraan dat gezien worden veilig is.



REFLECTIE | Welk moment hield je je stem in terwijl je iets te zeggen had?

Wat merkte je toen je de oefening deed?

