



Het masker van De Pleaser

Herken je dit?

-  Je zegt ja terwijl je vanbinnen nee voelt.
-  Je voelt haarfijn aan wat anderen nodig hebben.
-  Je schuift je eigen grenzen steeds een stukje op.

Oefening 1: IN HET MOMENT | Voetenanker

- 1 Merk op dat je ja wilt zeggen terwijl je nee bedoelt (of dat je iets wilt zeggen omdat de ander dat graag hoort). Het kan ook zijn dat je vooraf al weet dat dit kan gebeuren.
- 2 Druk heel even je voeten in de grond en voel je gewicht erop steunen.
- 3 Of: duw je duim en wijsvinger een paar keer stevig tegen elkaar.

Waarom werkt dit?

Je haalt je aandacht even weg bij de ander en terug naar je eigen lijf. In die ruimte tussen de trigger en je reactie kun je voelen wat jij wilt, in plaats van automatisch ja te zeggen.





Oefening 2: THUIS VERDIEPEN | Warmte van binnenuit

- 1 Ga zitten of liggen, sluit je ogen, en adem een paar keer diep in en uit.
- 2 Breng je aandacht naar je voeten en verbeeld dat ze warm en zwaar worden.
- 3 Laat de warmte langzaam omhoog stromen — benen, buik, rug, borst, armen, tot in je vingers.
- 4 Voel je hele lijf warm en gedragen door de grond — en voel dat deze warmte van jou komt.

Waarom werkt dit?

Iemand met het masker van de pleaser zoekt warmte en veiligheid bij de ander. Door die warmte bij jezelf te leren voelen en halen, hoef je minder naar de ander te bewegen en kun je bij jezelf blijven.



REFLECTIE | Waar zei je deze week ja erwilt je vanbinnen nee voelde?

Wat merkte je toen je de oefening deed?

