



Het masker van De Redder

Herken je dit?

- ✓ Je schiet te hulp vóór er gevraagd wordt.
- ✓ Je voelt je nodig en waardevol als je geeft.
- ✓ Je loopt leeg, want jij bent altijd degene die geeft.

Oefening 1: IN HET MOMENT | Open handen

- 1 Merk dat je naar voren komt om te helpen; je handen willen al iets doen.
- 2 Laat je handen rusten met de handpalmen omhoog in je schoot.
- 3 Zet je voeten op de grond en maak jezelf een centimeter langer.

Waarom werkt dit?

Met dit masker ben je altijd in beweging naar de ander, gevend en doend. Open handpalmen zijn een houding van ontvangen — ze onderbreken de doe-reflex en geven de ander ruimte om het zelf te doen.





Oefening 2: THUIS VERDIEPEN | Wiegen, heen en terug

- 1 Sta op heupbreedte en wieg rustig voor en achter (gewicht naar je tenen, en terug naar je hielen).
- 2 Voel de beweging naar voren — naar de ander toe.
- 3 Voel de beweging terug — naar jezelf.
- 4 Heen en terug, in je eigen ritme.

Waarom werkt dit?

Stoppen met helpen lukt pas als je voelt dát je naar de ander beweegt — én de weg terug naar jezelf kunt maken. Beide bewegingen oefenen maakt dat je ze in het echt eerder herkent.



REFLECTIE | Wat loste je deze week op voordat erom gevraagd werd?

Wat merkte je toen je de oefening deed?

