



Het masker van De Sterke

Herken je dit?

- ✓ Je houdt alles alleen draaiende.
- ✓ Hulp vragen voelt ongemakkelijk en afhankelijk.
- ✓ Over wat je voelt praat je niet snel.

Oefening 1: IN HET MOMENT | Lippen

- 1 Je zit in een situatie die veel van je vraagt — je houdt 30 ballen in de lucht.
- 2 Wrijf vóór je doorgaat ±30 seconden met je vingertoppen over je boven- en onderlippen.
- 3 Of plaats een pen horizontaal tussen je boven- en onderlippen.

Waarom werkt dit?

Met dit masker zet je je schrap — strakke lippen, gespannen kaak. Je lippen zitten vol zenuwvezels; ze aanraken kalmeert via je nervus vagus, en een pen tussen je lippen zet — net als glimlachen — ontspanning aan.





Oefening 2: THUIS VERDIEPEN | Benen tegen de muur

- 1 Ga met je gezicht naar een lege muur zitten, billen dicht bij de muur.
- 2 Ga op je rug liggen en leg je benen omhoog tegen de muur; armen naast je, handpalmen omhoog.
- 3 Adem diep in en uit en breng je aandacht naar je ademhaling; blijf liggen (±5 min is optimaal).
- 4 Laat de controle los — de muur draagt je benen, de grond je rug.

Waarom werkt dit?

Steun toelaten voelt met dit masker al snel als afhankelijk en onveilig. Hier ervaart je lijf hoe het is om gedragen te worden zonder iets te doen, zodat je systeem leert dat dat veilig is.



REFLECTIE | Waar had je deze week steun kunnen toelaten, maar deed je het zelf?

Wat merkte je toen je de oefening deed?

