



Het masker van De Stoere

Herken je dit?

- ✓ Je hebt vaak het hoogste woord.
- ✓ Je wordt luider en sneller als het spannend wordt.
- ✓ Onder de stoere buitenkant zit kwetsbaarheid die je liever niet laat zien.

Oefening 1: IN HET MOMENT | Afkoelen + vertragen

- 1 Merk dat je opwarmt: luider, sneller, je wilt erin vliegen.
- 2 Neem een slok koud water en adem lang uit.
- 3 Geen water? Adem lang uit door een klein mondje (alsof je door een rietje blaast), en breng je tempo en volume omlaag.

Waarom werkt dit?

De vechtstand is hitte en versnelling. Koude en een lange uitademing werken als een rem en brengen je systeem omlaag, zodat je niet vanuit de overdrive de ruimte vult.





Oefening 2: THUIS VERDIEPEN | De rem trainen

- 1 Maak gebalde vuisten, ga in een vechthouding staan en klem je kaken op elkaar.
- 2 Adem een paar keer heel lang uit, en blijf in die houding.
- 3 Hou vol tot je voelt dat je er niet meer in kunt blijven staan.
- 4 Voel dan hoe je lichaam ontspant en vanzelf minder ruimte wil innemen.

Waarom werkt dit?

Door de vechtspanning bewust aan te zetten en uit te ademen, ervaart je lijf de overgang van 'aan' naar ontspanning — en wil het daarna vanzelf minder ruimte innemen.



REFLECTIE | Wanneer nam je deze week meer ruimte in dan nodig — en wat zat eronder?

Wat merkte je toen je de oefening deed?

