

Ik ben....

Probeer jezelf te omschrijven door de “ik ben’s” aan te vullen. Er zijn geen goede of foute antwoorden, je hoeft ze verder met niemand te delen. Vul het eerste in wat in je opkomt.

Beschrijf zowel een aantal positieve als negatieve omschrijvingen van jezelf.

1. Ik ben.....
2. Ik ben.....
3. Ik ben.....
4. Ik ben.....
5. Ik ben.....
6. Ik ben.....
7. Ik ben.....
8. Ik ben.....
9. Ik ben.....
10. Ik ben.....

Dek met een blaadje alle omschrijvingen af, behalve de eerste.

- A) Lees de eerste beschrijving en neem ruim de tijd om jezelf zo te zien.
- B) Voel wat dat met je doet.
- C) Streep vervolgens heel langzaam jouw omschrijving van jezelf door.

Schuif het blaadje naar beneden zodat de tweede omschrijving zichtbaar wordt. Herhaal de stappen A t/m C.

Hoe is dit voor je om te doen? Wat merk je? Waren sommige omschrijvingen makkelijker door te strepen dan andere? Als je alle omschrijvingen hebt doorgestreept wat blijft er dan over? Hoe is dat voor je?