
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 dingen 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.....

Vraag jezelf nu af: “Lukt het jou om je altijd en te gedragen? En wat betekenen die eigenschappen eigenlijk? Bijvoorbeeld: wat betekent het woordje spontaan eigenlijk? Eigenlijk zijn die omschrijvingen dus best heel vaag, en dekken ze de lading ook maar half. Wat vind je daar nou van?

Streep vervolgens één voor één je beschrijvingen weg, tot je alles hebt weggestreept. Doe dit langzaam en merk hoe het is om elke beschrijving, stuk voor stuk, door te halen.

Merk je verschil tussen positieve en negatieve labels?

Wat de lading ook is, het blijven beschrijvingen.
In het leven gaat het er om wat je doet.