

Creëer ruimte voor het nieuwe met
toegankelijk schaduwwerk



1. Wat probeer je te vermijden?

Voorbeelden van vermijding

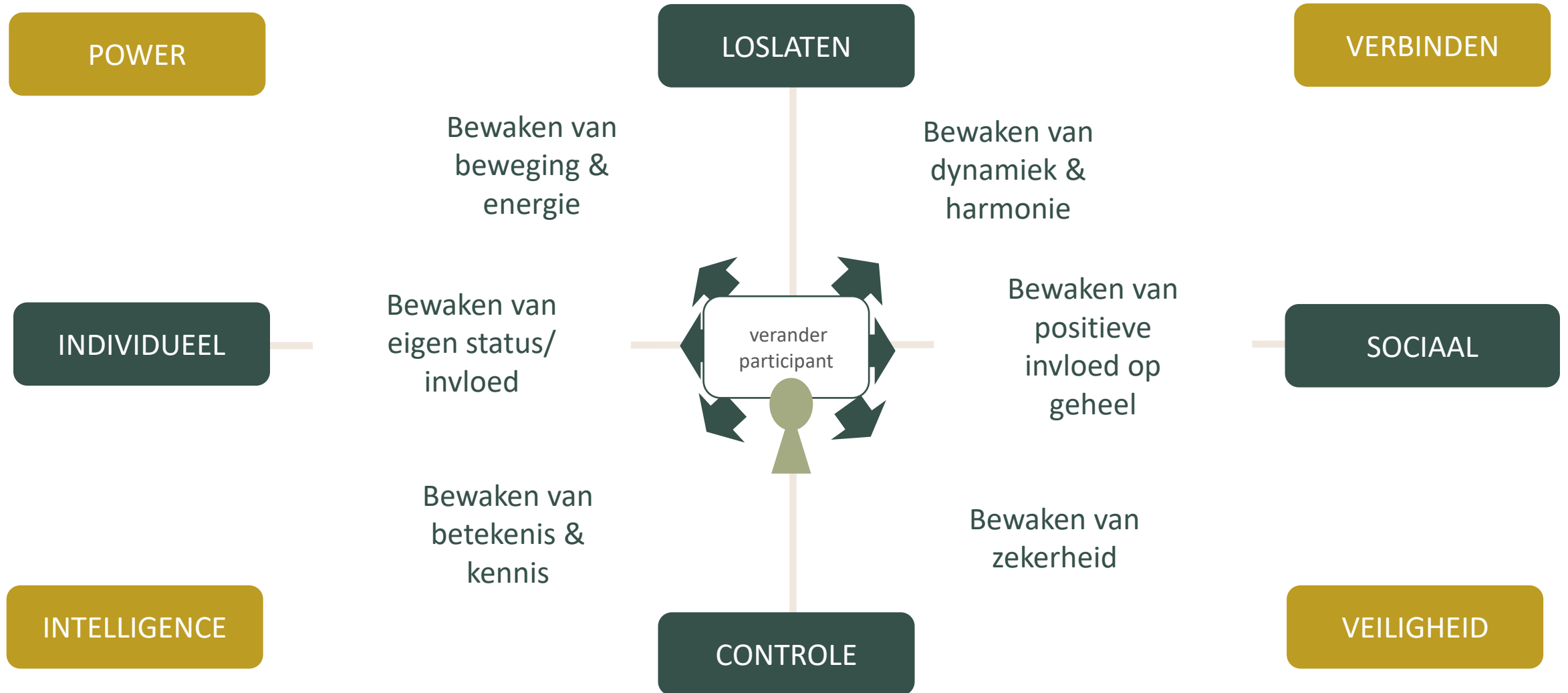
→ de schaduw erachter groeit

- Ik ga verbindingen niet écht aan
- Ik vermijd serieuze gesprekken
- Ik neem niet makkelijk rust
- Ik vermijd conflicten
- Ik zorg dat niemand wat hoeft te doen

- de eenzame ziel
- de ontkennende komiek
- de over-heerser
- de harmonieuze helper
- de verzorgende verstikker

2. Wat geef je de kans om te
ontvouw en, als je het niet langer
meer vermijdt?

In een ontvouwingsproces zijn mensen gedreven om te bewaken, waar ze zelf het meeste behoefte aan hebben.



*Als je jezelf in alle (bewakende)
rollen loslaat, ontstaat er vrije
(ontvouwings)ruimte.*