

Wat doe je als je nog zever tegenkomt? We overlopen even samen hoe je jezelf kan verweren tegen je eigen zever, en die van de buitenwereld.

- **De zever in je eigen hoofd**

Luister naar wat je zegt tegen jezelf. Probeer het niet weg te duwen. Ook al hoef je niet letterlijk te geloven wat je tegen jezelf vertelt, er bestaat een reden waarom je op deze manier tegen jezelf praat.

Welk deel van jou is hier aan het woord?

Waar is dat deel bang voor? Wat wil dat deel voor jou?

Wat kan jij, vanuit jouw IK-kracht, geven aan dit deel?

Maak een afspraak met het deel. Doe een belofte waarin je laat zien dat jij vanaf nu voor jouw deel gaat zorgen. Je deel is niet langer afhankelijk van anderen. Maak je belofte waar.

- **De zever uit de buitenwereld die je raakt**

Voor je jezelf gaat richten tot het deel, is het beter om hier eerst even een filtering te doen van de feedback.

Wat vind jij zelf?

Vind jij dat je trouw bent aan je eigen waarden en normen?

Kan je iets leren van wat de ander je heeft verteld?

Blijft de boodschap van de ander je raken, ga dan na welk deel geraakt is.

Waar is dat deel bang voor? Wat wil dat deel voor jou?

Wat kan jij, vanuit jouw IK-kracht, geven aan dit deel?

Maak een afspraak met het deel. Doe een belofte waarin je laat zien dat jij vanaf nu voor jouw deel gaat zorgen. Je deel is niet langer afhankelijk van anderen. Maak je belofte waar.

Ik nodig je uit om deze oefening heel vaak te herhalen. In je IK-kracht leven is niet gemakkelijk. Je komt een hoop zever tegen, dus telkens je zever ontdekt, krijg je eigenlijk de kans om net sterker in je IK-kracht te gaan staan!

