



## **Academy Leider van je leven – Bescherm de kwetsbaarheid met liefde.**

Deze opdracht hoort bij onderdeel 3: Zelftwijfel, onzekerheid en angst. De kracht van de criticus.

Terugkerende patronen zijn ooit ontstaan om ons te beschermen. Ze beschermen ons tegen pijn, afwijzing, verlating, onzekerheid of een gevoel van dat onze behoeftes niet worden vervuld. Op het moment dat we onze oude patronen gaan loslaten, gaan oefenen met nieuw gedrag, dan komt die onderliggende pijn in beeld. Dit is geen gemakkelijk proces. De verleiding kan dan groot zijn om terug te stappen in het oude patroon. Alleen daar schiet je niks mee op.

Die onderliggende pijn en kwetsbaarheid heeft juist aandacht, liefde en zorg nodig! Als je dat doet, wordt het makkelijker om te volharden in nieuw gedrag.

Schrijf op: Welk **patroon/patronen** ben jij meer en meer aan het loslaten?

---

---

---

Waar beschermt(de) dit patroon jou tegen? Welke **onderliggende pijn** kon je daarmee verbergen?

---

---

---

Deze pijn en ongemak ervaren hoort dus bij het groeiproces. Je bent goed op weg!  
**Die pijn heeft wel jouw liefde nodig.**

Waar in je lichaam voel je deze pijn/ ongemak/ onzekerheid?

---

---

---

---



Ga dit gebied liefdevolle aandacht geven op uitdagende momenten. Hoe kun jij deze pijn met mildheid, zachtheid en liefde behandelen? Denk aan aanraking, woorden, contact ermee maken etc.

---

---

---

---

