



Ik onderzoek deze situatie:

**Student die naar mij toe komt en mij in vertrouwen neemt en verteld dat het niet goed met haar gaat. Ze snijdt zichzelf en eet bijna niet.**

**Ik heb ontdekt, dat wanneer ik  
mijn kwaliteit  
nauwkeurigheid  
&  
mijn uitdaging  
experimenteren**

**gezamenlijk inbreng, ik mijzelf het volgende zie doen: uit mijn comfortzone gaan en dan anders kunnen reageren dan ik zou willen.**

**En ik zie steeds meer situaties voor me waarin ik: eerst doe en dan denk.**

Dit is iets waar ik oprecht naar verlang,  
maar om een of andere reden niet (genoeg) doe in situaties waarin: **Gehoord worden, vertrouwen, hulp vragen en veiligheid aan bod komen**

Wat ik daarin - tegen beter weten in - wel doe, is het volgende: **Ik luister naar de student en ik doe wat goed voelt om een luisterend oor te bieden en soms om vragen te stellen**

Dat komt voornamelijk doordat ik me laat bepalen door een oude gewoonte: **Ik neem alles in me op**  
Deze oude gewoonte is nu mijn **wake-up call**, zodat ik weet dat er groei mogelijk is voor mij.

---

Deze inzichten kon ik formuleren naar aanleiding van de onderstaande beschrijvingen:

**Veiligheid, geborgenheid**

**Angst,**

**Schreeuw om hulp, vertrouwen, weinig zelfvertrouwen**

.

**Onzekerheid, angst, verdrietig**

**Wat je kunt doen**

Als je meer en meer contact krijgt met hoe de combinatie van '**nauwkeurigheid**' en '**experimenteren**' voelt in je lichaam, kan je gaan geloven dat dit is wie je kunt zijn. En kan je natuurlijke excellentie gaan groeien.

Neem de tijd en geef er aandacht aan om je nieuwe gedrag waar te laten worden door actief ervaringen te

verzamelen.

Als je opmerkt dat er iets goeds en nieuws in je leven gebeurt, sta er bewust bij stil door het bijvoorbeeld in een dagboekje te noteren.

Je zou ook meteen verder kunnen gaan met jouw inzicht in de praktijk brengen, door te kiezen voor *Insight Out*\* op de HOME pagina.

**Deze gegevens heb je nodig om met *Insight Out* door te gaan.**

Uitdaging: **experimenteren**

Kwaliteit: **nauwkeurigheid**

Verlangen: **uit mijn comfortzone gaan en dan anders kunnen reageren dan ik zou willen.**

\* *Insight Out* is alleen toegankelijk via een **my *Insight Out* - premium met coach**