

Welkom op de DERDE dag van de challenge !

Wat moedig dat je er weer bij bent.

Vandaag gaan we kijken naar iets wat bijna iedereen met faalangst doet : maskers dragen.

We verstoppen onze angst achter gedrag dat ons beschermt.... Of dat denken we tenminste.

Misschien herken je deze maskers :

- Het perfectiemasker : altijd alles perfect moeten doen.
- Het grappige masker : alles weglachen zodat niemand ziet dat je onzeker bent.
- Het drukke masker : altijd bezig blijven zodat je niet hoeft te voelen.
- Het pleasersmasker : iedereen tevreden houden, behalve jezelf.
- Het onzichtbare masker : je klein houden, niet opvallen, geen risico nemen.

Deze maskers lijken veilig, maar ze houden je vaak juist weg van wie je werkelijk bent.

Vandaag gaan we onderzoeken welk masker jij draagt om je faalangst te verbergen.

Opdracht 3 :

Beantwoord de volgende vragen :

1. Welk masker herken jij het meest bij jezelf ? (perfectie, pleasen, grapjes maken, je verstoppen.... Of iets anders)
2. Hoe ziet dat masker er bij jou uit in het dagelijks leven ? Wat doe je precies om je faalangst te verbergen ?
3. Wat levert dat masker je op ? (bijv. rust, controle, veiligheid)
4. En wat kost het je ? (bijv. vrijheid, energie, kansen, jezelf kunnen zijn, een ander leven)
5. Wie zou je zijn zonder dit masker ? Hoe zou jouw gedrag veranderen als je dit masker niet meer nodig had ?

Schrijf dit rustig op in je schriftje. Je hebt alle tijd.

Ik wil je ook uitnodigen om deze video te bekijken : daar vertel ik je meer over het traject dat ik speciaal ontwikkeld heb voor mensen die kampen met faalangst en die daar heel graag vanaf willen. En definitief !

Klik op onderstaande link

<https://drive.google.com/file/d/12mEjifS1W2Hfml0ldY1RhYmNuD7nFiSz/view?usp=drivesdk>

Tot morgen voor de vierde challenge 😊