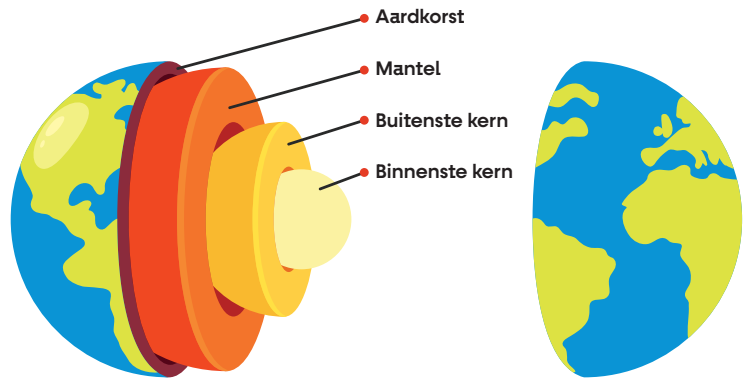


Hoe aardig!

Gebruik de afbeelding van de aarde en de vier lagen als metafoor voor jouw binnen- en buitenwereld.

Vul de vragen voor elke laag in en ontdek wat jij toont aan de buitenwereld en wat verborgen blijft.



De aardkorst – jouw buitenste laag

Dit is wat zichtbaar is aan de buitenkant. Wat zien anderen van jou in jouw gedrag?

1. **Vulkaan** Wanneer barst je uit en toon je sterke emoties? Hoe laten kleine signalen zien dat er iets broeit onder de oppervlakte?
2. **Woestijn** Wanneer straalt je uit dat je uitgeput of zonder energie bent? Hoe tonen je gedrag en houding dat je even niet gevoed wordt?
3. **Oceaan** Wanneer laat je merken dat je overspoeld bent door emoties? Hoe zien anderen dat je de golven van je gevoelens probeert te beheersen?
4. **Berg** Wanneer toon je kracht en stabiliteit? Hoe weerspiegelt je gedrag dat je stevig en betrouwbaar bent, als een rots in de branding?
5. **Rivier** Wanneer beweeg je soepel mee met veranderingen? Hoe zien anderen dat je je gemakkelijk aanpast en dat je energie vloeiend meebeweegt?
6. **Jungle** Wanneer laat je zien dat je vol energie en groei zit? Hoe merken anderen aan je gedrag dat je in bloei staat en nieuwe mogelijkheden ontdekt?
7. [vraag]
8. [vraag]
9. [vraag]

De mantel – net onder de oppervlakte

Wat kunnen mensen zien als ze iets verder kijken?

1. Wat geef jij vaak snel bloot aan anderen?
2. Welke emoties of gedragingen toon je makkelijk?
3. Wat willen mensen vaak als eerste van jou zien?
4. Welke aspecten van jezelf toon je alleen aan bepaalde mensen?

De buitenste kern – dieper verborgen

Wat zou je willen laten zien, maar houd je vaak verborgen?

1. Welke eigenschappen of emoties blijven vaak onder de oppervlakte?
2. Wie mag deze laag van jou zien en waarom?
3. Wat is ervoor nodig om iemand toegang te geven tot deze laag?

De binnenste kern – jouw kern

Wat laat je liever niet zien, maar zit er wel?

1. Welke gevoelens verberg je het liefst voor anderen?
2. Welke pijn of welk verdriet zit diep vanbinnen?
3. Welke verlangens of wensen durf je niet uit te spreken?
4. Wat zou er gebeuren als je deze kern aan iemand zou laten zien?

Besprek met je duo-partner wat je ontdekt hebt tijdens het invullen van de vragen over de lagen. Wat valt op? Wat zou je hiermee willen?