

Beschermingspatronen die je ooit hielpen...

... zijn vaak overlevingsmechanismen van het innerlijk kind, oude vormen van bescherming, die we nog steeds hanteren.

TERUGTREKKEN

Stil blijven

Zwijgen was veiliger dan het risico om afgewezen, genegeerd of verkeerd begrepen te worden.



GRIP ZOEKEN

Alles overdenken

Door alles vooraf uit te pluizen kreeg je grip op wat onzeker of onvoorspelbaar voelde.



AANPASSEN

Iedereen tevreden houden

Aanpassen en spanning voorkomen voelde veiliger dan conflict, kritiek of mogelijke afwijzing.



INHOUDEN

Gevoelens verbergen

Je liet weinig zien wanneer er onvoldoende begrip, aandacht, ruimte of troost voor jouw emoties was.



VOLHOUDEN

Sterk blijven

Doorgaan en doen alsof het goed ging hielp je om pijn, zorgen of kwetsbaarheid niet te hoeven tonen.



PRESTEREN

Alles perfect willen doen

Door alles goed te doen hoopte je kritiek, teleurstelling of afwijzing te voorkomen.



ZELF DOEN

Alles alleen dragen

Je werd zelfstandig omdat steun niet vanzelfsprekend, beschikbaar of betrouwbaar voelde.



VERDOVEN

Je afgesloten voelen

Afstand nemen of minder voelen hielp wanneer emoties te groot, verwarrend of pijnlijk werden.



BEHEERSEN

Behoefte aan controle

Controle gaf houvast wanneer mensen, situaties of reacties om je heen onvoorspelbaar voelden.



WAAKZAAM

Altijd op je hoede zijn

Je leerde voortdurend signalen te lezen om spanning, afwijzing of gevaar vóór te zijn.



VERKLAREN

Jezelf de schuld geven

"Het ligt aan mij" was draaglijker dan beseffen dat anderen niet konden geven wat je nodig had.



VOLHOUDEN

Geen hulp vragen

Je sterk houden, niet teleurstellen. Je leerde pas iets te vragen als het echt niet anders kon.



Als je je als kind niet veilig, gezien of gesteund voelde, ontwikkelde je manieren om jezelf te beschermen. Die waren ooit logisch en helpend.

Later kunnen ze automatisch blijven optreden. Ook als ze je niet meer dienen.

Wil je ontdekken welke patronen jou beïnvloeden?

Vitaaltherapeut Marcel Urgert kan je hierbij helpen. Dat kan al via een Quickscan van € 30,-
Maak een afspraak aan de balie, 0118 - 47 18 23 of jaspersepraktijkencentrum.nl

