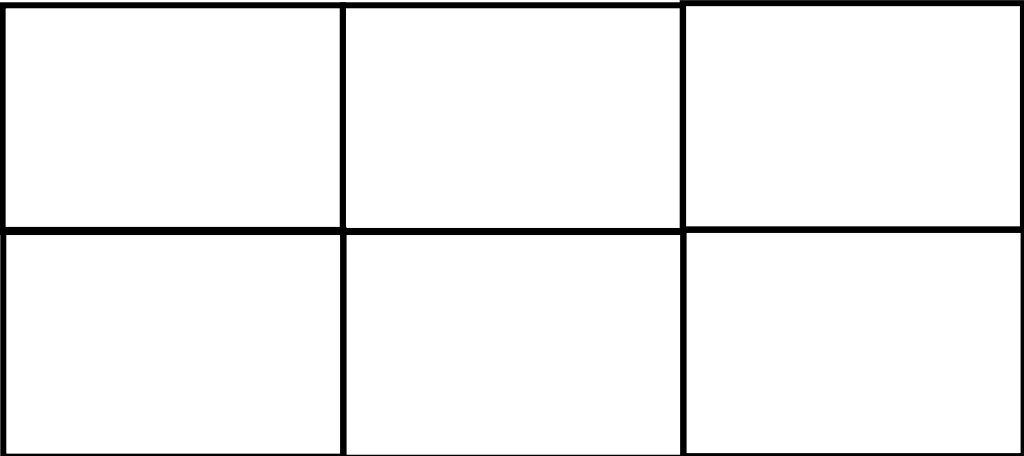
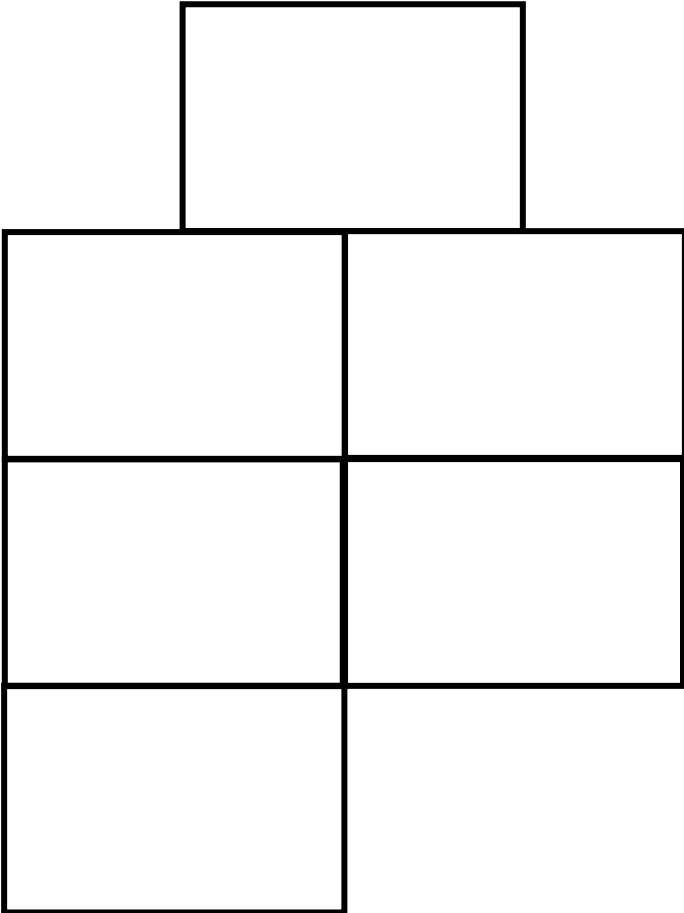


Schatkaarten voor de binnenwereld

Een ontdekkingsreis naar meer bewustzijn en balans

Werkboek – Zwart/wit

Spiegelhuis



Rode kaartjes

Ik ben vaak bang dat dingen misgaan	Ik ben bang voor het oordeel van anderen	Ik ben soms bang voor mijn eigen gedachten	Ik vind andere mensen eng
Ik durf niet goed te laten zien wie ik werkelijk ben	Ik ben bang voor conflicten	Ik ben vaak bang dat het mijn schuld is als er iets misgaat	Ik durf soms niet alles te zeggen uit angst iemand te kwetsen
Ik ben soms bang dat ik tekort zal hebben	Ik ben bang dat alles zinloos is	Ik ben bang om buiten de groep te vallen en er niet bij te horen	Ik durf niet goed voor mezelf op te komen
Ik ben bang niet aan verwachtingen te kunnen voldoen	Ik ben bang om alleen te zijn of alleen over te blijven	Ik ben bang voor intimiteit	Ik ben bang voor mijn lichaam, voor ziekte en dood
Ik durf me niet te hechten	Ik ben bang om fouten te maken	Ik ben bang voor oorlog en geweld	Ik ben snel in paniek of krijg angstaanvallen
Ik ben vaak bang dat ik tot last ben	Denken over de eeuwigheid maakt me bang	Ik ben bang om door de mand te vallen	Ik ben bang voor de toekomst van de aarde
Ik ben bang voor machtsvertoon en dreiging			

Oranje kaartjes

Gestrest	Piekeren	Ongerust	Zenuwachtig
Zwak	Depressief	Niet vooruit te branden	Vaak ziek
Dwangmatige patronen/dwangmatig controleren	Vermoeid	Dwangmatig eten of niet eten	Hyperactief
Dwangmatige seks	Driftig	Afwezig	Prikkelgevoelig
Weinig energie	Lichamelijke klachten	Niet geaard	Gespannen
Ongedurig	Tics	Neerslachtig	Niet blij met eigen lichaam
Veel praten			

Gele kaartjes

Ik voel vaak verdriet	Ik verlang naar een beetje geluk	Ik voel niet wat mijn eigen behoeften zijn of neger ze	Ik voel mij vaak niet gezien, gehoord of begrepen
Ik voel mij vaak niet gewaardeerd of serieus genomen	Ik heb aandacht en liefde nodig	Ik ben snel teleurgesteld door gedrag van anderen	Ik voel mij niet snel ergens thuis of op mijn gemak
Anderen hebben meestal meer geluk dan ik	Ik voel mij snel afgewezen	Ik verzand snel in verdriet en kom daar moeilijk weer uit	Ik heb soms het gevoel dat mensen mij raar of niet leuk vinden
Ik voel soms helemaal niets meer	Ik voel verdriet, maar het lukt me niet te huilen	Ik ben niet snel tevreden	Ik heb bevestiging en erkenning van anderen nodig
Ik verdoof pijn of ontevredenheid met drank, tv of consumeren	Ik zit wel erg vaak op social media	Ik laat anderen makkelijk over mijn grenzen gaan	Ik heb niet het gevoel dat er iemand is die echt om me geeft
Ik voel me snel bekritiseerd als anderen hun mening geven	Ik heb veel onverwerkte emoties	Ik heb behoefte aan mensen om me heen	Ik ben afhankelijk van mijn partner of de mensen om me heen
Ik kan niet goed omgaan met verlies			

Groene kaartjes

Leiderschap	Ruimdenkendheid	Empathie	Spiritualiteit
Aanwezigheid	Zorgzaamheid	Rechtvaardigheid	Balans
Vrijheid	Rijkdom	Kwaliteit	Duurzaamheid
Strijdlust	Zelfstandigheid	Zekerheid	Eenvoud
Genot	Flexibiliteit	Trouw	Authenticiteit
Eerlijkheid	Enthousiasme	Acceptatie	Verantwoordelijkheid
Verbondenheid			

Lichtblauwe kaartjes

Regisseren of organiseren	Transport	Omgaan met dieren	Musiceren/zingen
Wetenschap beoefenen	Puzzels oplossen	Creatief ontwerpen	Schrijven
Grappen maken	Repareren/sleutelen	Onderwijzen/coachen	Zorgen voor ...
Mediation/bruggen bouwen	Koken	Ambachtelijk werk	Tuinieren
Sporten	Protesteren	Bekritisieren/debatteren	Genezen
Schilderen	Rechtspraak	Dansen	Technisch werk/bouwen
Toneel spelen			

Donkerblauwe kaartjes

Jager	Kok	Opvoeder	Sjamaan
Uitvinder	Grenzenverlegger	Bouwer	Boodschapper
Wachter	Hoeder	Verzorger	Dierenverzorger
Vredestichter	Stamhoofd	Grotschilder	Bard
Verhalenverteller	Koppelaar	Danser	Brouwer
Genezer	Vroedvrouw	Kledingmaker	Verdediger
Voedselplukker			

Paarse kaartjes

Nelson Mandela	Moeder Teresa	Johann Sebastian Bach	Maria Magdalena
Florence Nightingale	John Lennon	Anne Frank	William Shakespeare
Harry Potter	Hermelien Griffel	Yoda	Janis Joplin
Marie Curie	Jeanne d'Arc	Winston Churchill	Vincent van Gogh
Toon Hermans	Maria Montessori	Fanny Blankers-Koen	Albert Einstein
Frida Kahlo	Johan Crujff	Annie M.G. Schmidt	Steve Jobs

Blokkades en valkuilen

Ik heb het gevoel dat ik er alleen voor sta	Ik voel me niet belangrijk/neem mezelf niet serieus genoeg	Dit is eigenlijk niet wat ik echt zelf wil	Ik kan zo'n situatie niet overzien
Ik verlies het contact met de realiteit	Ik kan nogal bezig zijn	Ik kan niet improviseren	Ik wil altijd iets anders dan wat ik aan het doen ben
Ik ben geen autoriteit op dat gebied	Ik kan dat niet	Ik heb te veel ideeën, ik kan niet kiezen	Het is zinloos om daaraan te beginnen
Ik heb niet het vermogen om anderen/mezelf aan te sturen	Ik sla door in mijn ambities	Ik zit vastgeroest in negatief denken	Ik weet niet waar ik moet beginnen
Ik geloof er niet in	Ik heb niet genoeg invloed/voel me machteloos	Het is te chaotisch in mijn hoofd	Alles moet exact volgens plan gaan
Ik kan me niet goed focussen	Ik doe liever niets	Ik ga de lat te hoog leggen	Ik kan geen besluiten nemen
Dat gaat me vervelen	Ik heb te veel last van plankenkoorts	Ik zoek uitvluchten	Ik ga te hard werken, omdat ik me te verantwoordelijk voel
Het heeft geen nut wat ik doe	Ik heb het gevoel dat ik beter moet zijn dan de rest	Ik schaam me daar een beetje voor	Ik kan niet goed tegen kritiek
Ik blokkeer als ik onder druk sta	Ik kom er niet aan toe	Als het niet goed gaat, is dat mijn schuld	Ik kan mezelf wel wat aandoen als het mij niet lukt
Ik heb de vaardigheden niet	Ik ben niet creatief genoeg	Ik denk dat het stom is	Ik doe het alleen om te bewijzen dat ik het kan

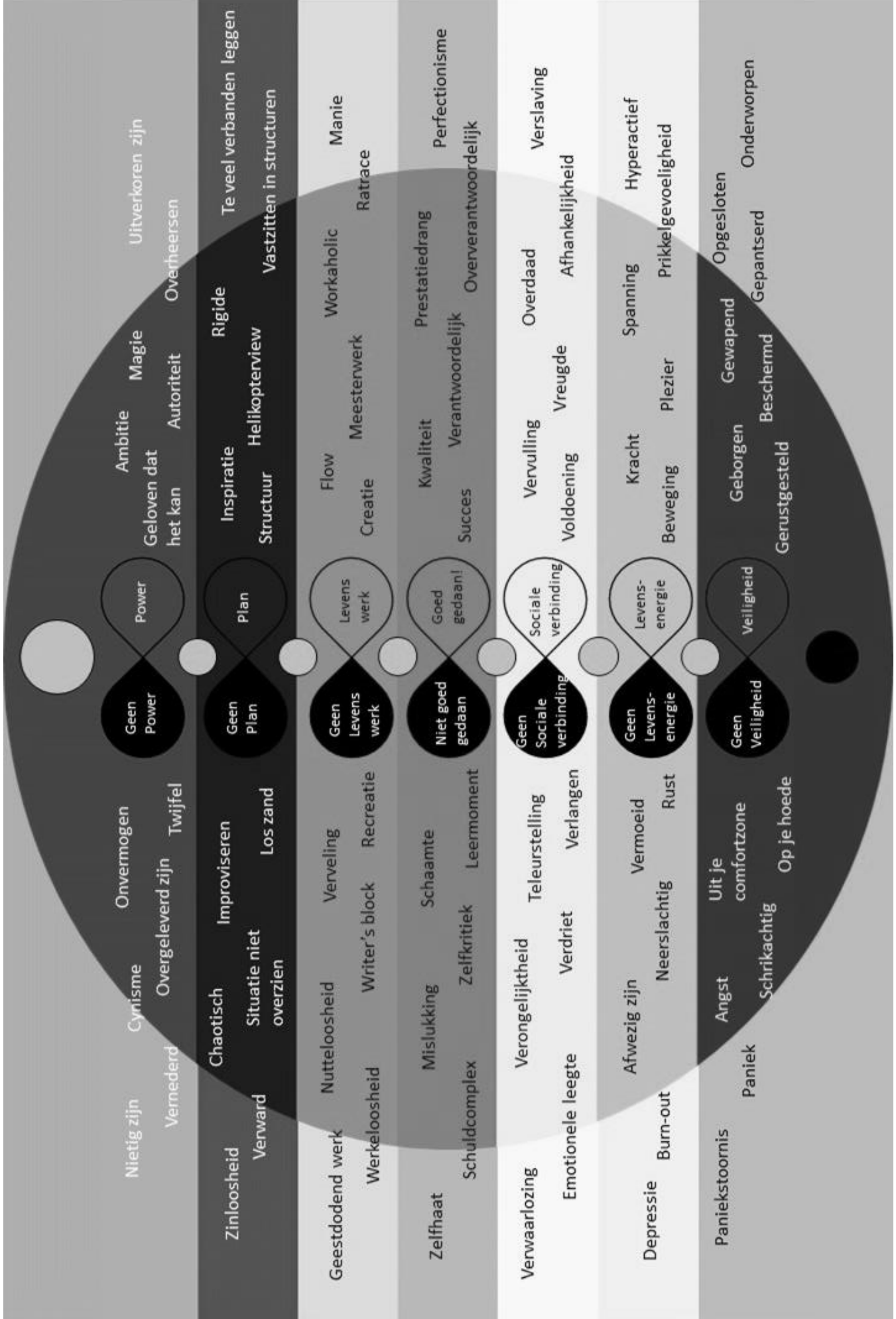
Blokkades en valkuilen

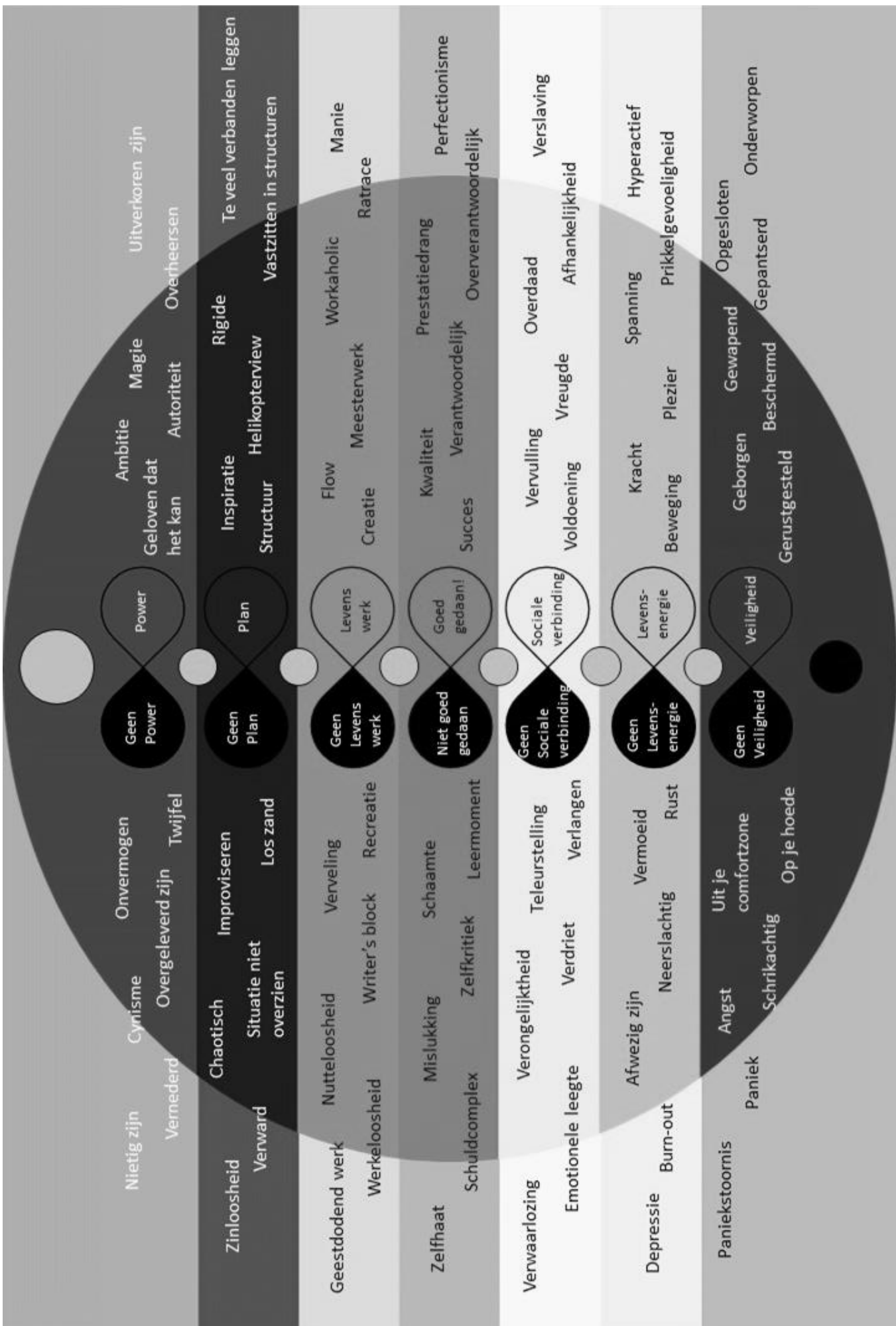
Ik voel me dan te kwetsbaar	Ik wil niet teleurgesteld worden	Ik kan dat fysiek niet aan	Stemmetjes zeggen dat het niet hoort
Ik doe het alleen om waardering te krijgen	Ik verlies dan de goedkeuring van mijn naasten	Ik raak dan overprikkeld	Ik ben daar te ongedurig voor
Ik kan het alleen met hulp	Niemand luistert naar mij	Ik heb er geen zin in	Dat bezorgt me te veel spanning en stress
De waarde van wat ik doe, wordt toch niet gezien	Ik voel me er niet prettig bij	Ik ben er met mijn hoofd niet echt bij	Stemmetjes zeggen dat ik dat niet kan of moet doen
Ik voel me dan erg alleen	Ik wil mijn naasten niet tekortdoen	Ik kan niet op gang komen	Ik ben te snel vermoeid
Te groot risico	Dat is buiten mijn comfortzone		
Ik vind het te eng en probeer eronderuit te komen	Ik moet me eerst voorbereiden om dat te kunnen doen		
Ik doe dat niet uit zelfbescherming	Ik ben bang voor kritiek		
Ik durf niet alles los te laten	Ik heb dan geen financiële zekerheid		
Ik ben bang dat het niet gaat lukken	Ik krijg waarschijnlijk een paniekaanval		

Geschenkaartjes

Universele verbondenheid	Geloof dat het kan	Een wonder	Leiderschap met zelfkennis
Alles valt op zijn plek	Inspiratie en visioenen	Intuïtief weten wat ik wil, kunnen improviseren	Helderheid van weten, het grote plan kunnen zien
Flow	Mooi resultaat	Talent	Aanmoediging
Tijd/ruimte voor mijn eigen tempo en ideeën	Coaching	Vakmanschap	Vakantie
Succes	Vergeving	Respect	Compliment
Fouten mogen maken om te leren	Balans	Acceptatie	Je bent goed zoals je bent
Het is niet jouw schuld	Mildheid	Trots	Goedkeuring

Steunend netwerk	Onafhankelijkheid	Verbinding met zielsverwanten	Aandacht voor wie ik ben en wat ik doe
Op eigen benen kunnen staan	Troost	Vervulling vinden in wat ik doe	Begrip/erkenning door mijn naasten
Vreugde omdat ik het goede doe	Ontroering	Iemand die voor me zorgt	Emotionele warmte
Goede nachtrust	Speelsheid/plezier	Tot rust komen door aanraking	Gezondheid
Dagelijkse wandeling in de natuur	Gezond eten/ genieten van eten	Vrij van zware gedachten zijn	Op adem komen
Lekker bewegen	Aandacht voor mijn eigen fysieke grenzen	Krachtraining	Ontspanning/ yoga
Financiële zekerheid	Zelfvertrouwen	Gelegenheid om het in veiligheid uit te proberen	Een innerlijke veilige haven
Vangnet van vrienden/familie	Een innerlijke veilige basis	Iemand die voor me opkomt	Een veilige omgeving
Geruststellende gedachten	Cursus zelfverdediging	Hulp bij het verwerken van trauma	Moed





Ambitie
Geloven dat het kan
Magie
Autoriteit
Overheersen
Uitverkoren zijn

Power
Geen Power

Inspiratie
Helikopterview
Structuur
Rigide
Te veel verbanden leggen
Vastzitten in structuren

Plan
Geen Plan

Flow
Meesterwerk
Creatie
Workaholic
Manie
Ratrace

Levenswerk
Geen Levenswerk

Kwaliteit
Prestatiedrang
Verantwoordelijk
Oververantwoordelijk
Perfectionisme

Goed gedaan!
Niet goed gedaan

Vervulling
Overdaad
Vreugde
Afhankelijkheid
Verslaving

Sociale verbinding
Geen Sociale verbinding

Spanning
Hyperactief
Prikkelgevoeligheid

Levens-energie
Geen Levens-energie

Geborgen
Opgesloten
Gewapend
Beschermd
Gerustgesteld

Veiligheid
Geen Veiligheid

Nietig zijn
Vernederd
Cynisme
Overgeleverd zijn
Twijfel
Onvermogen

Zinloosheid
Verward
Chaotisch
Improviseren
Situatie niet overzien
Los zand

Geestdodend werk
Werkeloosheid
Nutteloosheid
Verveling
Writer's block
Recreatie
Schamte
Leermoment

Zelfhaat
Schuldcomplex
Mislukking
Zelfkritiek
Verongelijkheid
Teleurstelling
Verlangen

Verwaarlozing
Emotionele leegte
Verdriet
Verongelijkheid
Teleurstelling
Verlangen

Depressie
Burn-out
Afwezig zijn
Neerslachtig
Vermoeid
Rust

Paniekstoornis
Paniek
Angst
Schrikachtig
Uit je comfortzone
Op je hoede

Uitlegkaart spel 1 – Wat heb je in huis?

	Wie inspireert je?
	Wat zou jouw rol zijn in een prehistorische stam?
	Waar ben je goed in of wat doe je graag?
	Welke waarden vind je belangrijk?
	Hoe zitten emoties en relaties je in de weg?
	Hoe word je gehinderd door je fysieke gesteldheid en energiehuishouding of hoe uiten emoties en zorgen zich fysiek?
	Waar ben je bang voor?

Uitlegkaart spel 2 – Wat-heb-je-nodigmemory

	Inspiratiebronnen, macht, geloof, autoriteit
	Visioenen, plannen, concepten, structuur
	Vaardigheden, vakmanschap, flow
	Kwaliteiten, waarden
	Sociale verbinding, emoties
	Stemmingen, fysieke gesteldheid
	Veiligheid, angst