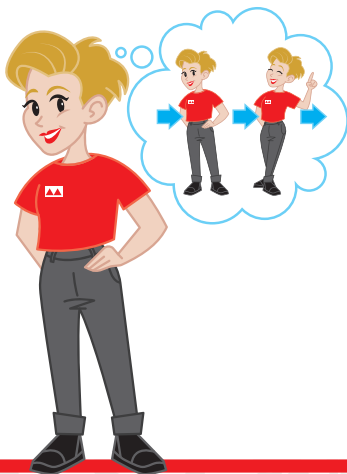




HERKAUWER

WIE?

- Je denkt graag zowel alleen als in groepen na over gebeurtenissen in je leven en je eigen handelingen. Dit proces geeft je energie en inzicht.
- 's Avonds, na een intensieve dag, speel je in gedachten de film van die dag opnieuw af.
- Door te overwegen hoe dingen anders hadden kunnen gaan, leer je veel over jezelf en kun je de emoties van anderen goed verwoorden.

WAAR?

- Je ontwikkelt je talent het beste in een omgeving waar je samen met anderen kunt reflecteren op je eigen ervaringen.
- Zoek gelijkgestemden die graag nadenken over vergelijkbare zaken, zodat jullie samen kunnen bespreken en delen.



TIP!

- *Onthoud dat niet iedereen dezelfde behoefte heeft om diep na te denken over hun ervaringen, of dat ze er minder waarde aan hechten.*
- *Wat je bij anderen herkent omdat je het zelf hebt meegemaakt, is niet altijd een universele waarheid, maar slechts een mogelijkheid.*
- *Bescherm je eigen grenzen goed, omdat openheid over je gevoelens je kwetsbaar kan maken.*
- *Het bijhouden van een dagboek kan je ondersteunen in dit proces.*