Sterk naar School

Kerkpad 7

9951 EP Winsum

+31 (0)6 43714150

femke@sterknaarschool.nl

https://sterknaarschool.nl

**Sterk naar School**   
 ***Voor veerkrachtige, weerbare meiden***



HOI! Ik vind het dapper van je dat je dit nu leest.

* “Huh? Hoe kan lezen nou dapper zijn?!”

Nou, had je dan geen ‘drempel’ waar je overheen moest om te beginnen? En toch heb je dat gedurfd. Zo simpel is durven. Bravo!

1. Stel dat je gewoon gemiddeld moedig bent. En dat er gewoon wat dingen zijn die je nog mag leren durven. Wat zijn de drie Grote Enge Dingen die jou nu in je leven in de weg zitten?

1.

2.

3.

1. Op een schaal van 1 (totaal niet eng) en 10 (ik spring nog liever in een nest ratelslangen), hoe eng vind je die drie dingen? Zet het cijfer er achter. Hoe enger hoe hoger.
2. Wanneer heb je iets niet gedaan met als reden ‘Ja maar ik durf dat gewoon niet?’ Wat was dat dan?
   1. Hoe vaak was dat waar (dat je niet durfde) en hoe vaak was dat eigenlijk ook wel lekker relaxed?
3. Als je accepteert dat je nog niet alles hoeft te durven, dat dat normaal is en dat je een normaal gemiddeld dapper mens bent, wat maakt dat dan mogelijk? Wat kun je dan gaan doen?