



---

*Module 1a De Kwetsbaarheidskater*

## DE ZWIJGZIN

Welke zin van 'vroeger' legt jou het zwijgen op?

Wie zei hem en wat was de context?

Wat zet deze zin bij jou in werking?

Hoe houdt deze zin je tegen?

Welke universele boodschap zit in deze zin?



---

## *Module 1a De Kwetsbaarheidskater*

### DE SCHAAMTECATEGORIEËN

In welk van de 12 schaamtecategorieën bevind jij je op dit moment? En welk specifiek onderwerp is dat? (Meerdere categorieën mogelijk)  
Zelf zit ik in de categorieën Geloof en Een etiket opgeplakt krijgen met mijn spiritualiteit. En daardoor laat ik nog steeds niet helemaal het achterste van mijn tong zien.

- Uiterlijk en lichaamsbeeld
- Geld en werk
- Moeder-/vaderschap
- Familie
- Opvoeding
- Geestelijke en lichamelijke gezondheid
- Verslaving
- Seks
- Ouder worden
- Geloof
- Traumatische ervaringen
- Een etiket opgeplakt krijgen

Beschrijf de specifieke onderwerpen en benoem wat ze voor je betekenen als je je hier wel over zou uitspreken. Welk verlangen voel je?



---

## *Module 1a De Kwetsbaarheidskater*

### HET SUCCES, BRRRRRR

Als we er dan toch een beetje bang voor zijn, dan duiken we er even helemaal in!  
Hoe ziet succes voor jou eruit? Wanneer ben jij succesvol?

Wat moet je daarvoor doen of juist laten? Zowel positief als negatief?  
Wat is het absolute doemscenario als je succesvol wordt? En ga hier even helemaal los.  
Hoe meer details je kunt geven, hoe beter.

Welke aannames heb je over succesvol zijn? En welke zijn er stiekem niet waar.

### BELOFTES EN CONTRACTEN

Heb je een belofte of contract ontdekt in deze module?  
En met welk van de 6 redenen ga je dit contract ontbinden.