

Heilige woede gaat niet over boos zijn.
Het gaat over de innerlijke kracht die zegt:
“Dit klopt wel.”
“Dit klopt niet.”

Het is jouw zuiverste grensbewaker.
Wanneer je heilige woede onderdrukt, onderdruk je:
je intuïtie
je grenzen
je waarheid
je eigen plek

Wanneer je haar weer toelaat, ontstaat er helderheid:
hier stopt de wereld, en hier begin ik.

Deze opdracht helpt je om te voelen waar jouw natuurlijke grenskracht is vastgelopen
en waar ze juist hersteld wil worden.



Dit is wat deze poort je brengt

Je herkent je lichamelijke grenssignalen
Je voelt waar jouw “nee” woont
Je ervaart hoe heilige woede als richtingaanwijzer werkt
Je maakt ruimte voor jouw krachtige aanwezigheid
Dit is geen mentale oefening.
Je lichaam doet het werk.



Dit is wat je nodig bent

10 minuten tijd

Een rustige plek

Geprint werkblad (eventueel de cirkels geknipt) of geschreven op losse blaadjes

Pen en papier



Dit ga je doen

Roep een situatie op die klein genoeg voelt, maar niet klopt.

Geen trauma of groot conflict maar iets eenvoudigs.

Sluit eventueel je ogen en adem diep om het je opnieuw in te beelden vanuit een helicopterview.

een afspraak waar je geen zin in had

iemand die te veel vroeg

een grens die je inslikte uit gemak of gewoonte

een moment waarin je je aanpaste terwijl het niet hoefde

Kies er één.

Neem de cirkel of schrijf op in welke relatie deze plaatsvond
en ga hier bij of op staan.



Sluit je ogen.

Stem af

Waar voel ik spanning?

Waar trekt iets samen?

Waar word ik klein?

Waar wil iets in mij juist naar voren bewegen?

Schrijf 1 zin op:

“Mijn nee woont in mijn ...”

Bv. buik, borst, kaken, handen, benen.



Erken

Leg zacht je hand op die plek.

Adem ernaartoe.

Zeg in jezelf:

“Ik hoor je, ik zie je”

Dat is alles.

Je hoeft nog niets op te lossen.



Vraag aan die plek:
Wat wilde je eigenlijk zeggen?
Waar zat er achter de woede?
Wat wilde je beschermen?
Wat klopt niet (langer) voor mij?
Wat wil ik voortaan anders doen?



Schrijf op in 1 heldere en krachtige zin:
“Mijn heilige woede vraagt van mij: ...”

Bijvoorbeeld:
duidelijker te zijn
minder haasten
meer ruimte
vroeger aangeven wat ik voel
stoppen met pleasen
eerlijker luisteren naar mijn lijf

Je kunt deze oefening herhalen op
elke situatie in elke relatie.



Ik

Kind(eren)

Partner

Familie

heilige WOEDE

Ouder(s)

collega

Werk

Vriend(in)

