

Werkboek

MODULE 3

Ego + energievormen (schors)



Welkom bij Module 3

In deze module gaan we stilstaan bij het ego - de schors van jouw boom - en ga jij onderzoeken hoe dit invloed heeft op wat jij doet.

Deel 1: Maak kennis met het ego	3.
Deel 2: Energievormen	4.
Deel 3: Herkenning	6.
Deel 4: Keuzes maken	9.

Video's Module 3

Alle video's staan voor je klaar in je persoonlijke account in de &NIK Academy. Bij aanschaf van de training heb je een mail gekregen met je inloggegevens.

BEKIJK IN DE ACADEMY



Hulp & contact

Mocht er iets niet werken, of loop je op technisch gebied vast? Neem dan contact op met team@nnik.nl. Zij helpen je met liefde op weg.

Loop je tijdens de training inhoudelijk ergens tegenaan, of komen er bepaalde gedachten op die je niet meer van je af kan zetten en heb je daar zorgen over? Of merk je na de training dat je na deze eerste stappen wil doorpakken en nog dieper wil ingaan op je patronen? Dan kun je contact met mij opnemen via info@nnik.nl.



Deel 1: Maak kennis met het ego



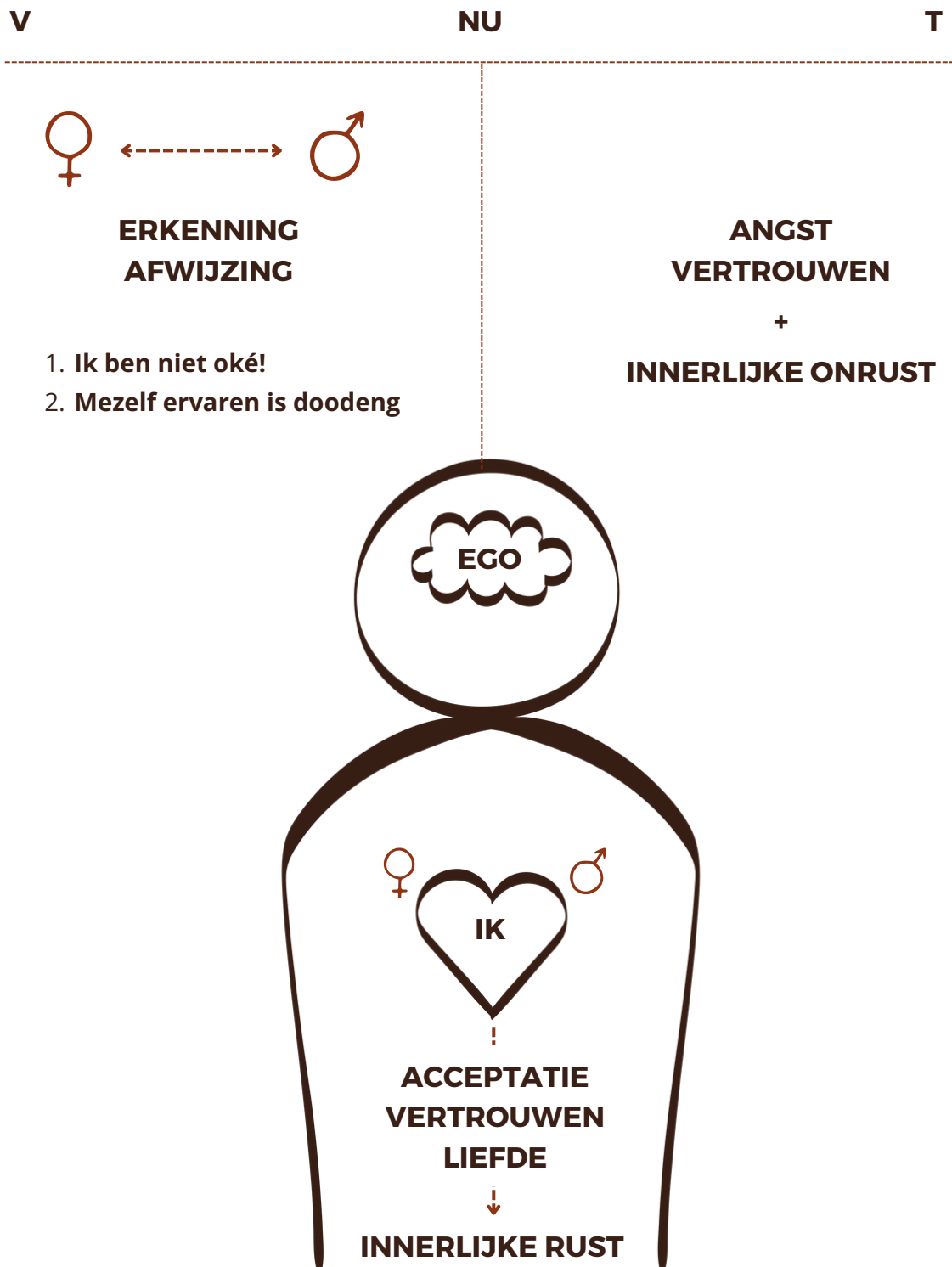
[Bekijk video 3.1 |](#)

[Je pantser](#)



[Bekijk video 3.2 |](#)

[Zo werkt je ego](#)



Deel 2: Energievormen



[Bekijk video 3.3 | Energievormen](#)



VROUWELIJKE ENERGIE

Ruimte geven
Grenzeloos (binnen laten komen)
Mening aannemen
De ander willen begrijpen
Overwegen
De ander tevreden willen stellen
Hulpvaardig willen zijn
Ondergeschiktheid
Laten leiden door emoties



MANNELIJKE ENERGIE

Ruimte nemen
Begrenzen (op afstand houden)
Mening geven
Gelijk willen hebben
Dadendrang
Willen winnen
Sterker willen zijn
Macht nastreven
Emoties onderdrukken

Opdracht 3.1. In welke energievorm herken jij jezelf het meeste?

Kun je zien vanuit welke energievorm jij iets wel of niet doet?



Opdracht 3.2: Kun je zien of je dit deed om erkenning te krijgen of om afwijzing te vermijden?

-  [Bekijk video 3.4 | Het denken even stopzetten](#)
-  [Doe de ademhalingsoefening](#)

Deel 3: Herkenning



[Bekijk video 3.5 | Van wie herken je dit?](#)

Opdracht 3.3: Wat zag je de vertrouwde volwassen personen om je heen doen?

Voorbeeld van Nikki

Mijn moeder heb ik zichzelf vaak zien wegcijferen. Zij deed vaak dingen voor anderen, ze vond het belangrijk dat de sfeer altijd goed was en had liever geen conflicten. Daarnaast vonden en vinden mensen haar heel lief.

Mijn vader kwam altijd uit voor zijn mening en leek voor mij de mening van een ander minder belangrijk te vinden. Thuis deden we vaak dat wat hij wilde, of dat wat hij leuk of interessant vond. Hij werkte hard en sprak vaak over wat hij allemaal bereikt had.

Ik heb dus gezien dat door jezelf groot te maken je veel voor elkaar krijgt en dat je als je veel voor anderen doet (ook wanneer dit voor jou niet goed is) je geliefd bent en aardig gevonden wordt.





Bekijk video 3.6 | Schatten: wat heeft het je opgeleverd?

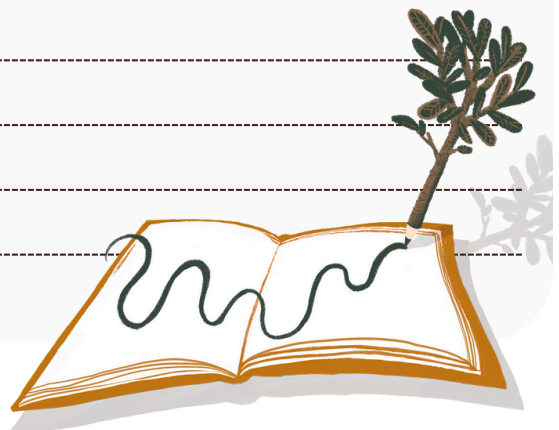
Opdracht 3.4: Wat heeft deze strategie je opgeleverd?

A large rounded rectangular area containing 18 horizontal dashed lines for writing.

Opdracht 3.5 Dankbaarheidsoefening

Een brief is een fijne vorm om iets te vertellen of om iemand te bedanken. Stel je hebt aan je vader te danken dat je zo'n harde werker bent geworden, kun je hem hiervoor in een brief bedanken? Stel je voor dat je dankzij die ene pittige juf van vroeger zo'n doorzetter bent geworden, kun je die juf en daarmee dat kind wat je toen was bedanken? Wie zou jij nog een brief willen schrijven?

A large white rounded rectangle containing 20 horizontal dashed lines for writing.



Deel 4: Keuzes maken

 [Bekijk video 3.7 | Wat wil jij?](#)

Opdracht 3.6: Hoe maak jij je keuzes nu?

Maak je keuzes vanuit je hart? Vanuit vertrouwen en in het 'nu'? Of maakt het ego de keuze, vanuit angst en wantrouwen richting de toekomst?

Opdracht 3.7: Wat wil je niet meer, en wat wil je dan wél?

DIT WIL IK NIET MEER	DIT WIL IK DAN WÉL
—	—
—	—
—	—
—	—
—	—
—	—
—	—
—	—
—	—

Notitieruimte

A large, light gray rounded rectangle containing 20 horizontal dashed lines for note-taking.





Illustraties: Mai Flesseman