

THE MIRROR ROOM

Jouw persoonlijke spiegel

Een verkort voorbeeldrapport



FICTIEF VOORBEELD

Dit document toont de mogelijke stijl en opbouw. Iedere echte reading ontstaat uitsluitend vanuit de unieke video en het verhaal van de klant.

01 | EERSTE INDRUK

Wat als eerste zichtbaar wordt

Je komt rustig en bedachtzaam over. Je kiest je woorden zorgvuldig en lijkt eerst te willen begrijpen wat je precies voelt voordat je het uitspreekt.

Wanneer je over je werk vertelt, spreek je helder en gestructureerd. Zodra je het over je eigen verlangens hebt, verandert er iets. Je vertraagt, kijkt vaker weg en maakt je zinnen minder vaak af.

Dat hoeft op zichzelf niets te betekenen. In combinatie met jouw verhaal valt echter op dat je gemakkelijker kunt vertellen wat anderen van je nodig hebben dan wat jij zelf werkelijk nodig hebt.

Je lijkt veel ruimte te kunnen dragen — maar neemt diezelfde ruimte niet vanzelfsprekend voor jezelf in.

Wat ik observeer

Ik maak steeds een onderscheid tussen wat rechtstreeks zichtbaar of hoorbaar is en de mogelijke betekenis die daarin kan liggen. Een blik, stilte of beweging vormt nooit op zichzelf een conclusie. Het wordt pas relevant wanneer het aansluit bij meerdere elementen in jouw verhaal.

Een eerste reflectievraag

- ✦ Waar in jouw leven kun je heel helder verwoorden wat anderen nodig hebben, maar wordt het moeilijker zodra de vraag over jou gaat?

02 | TERUGKERENDE BEWEGING

Een patroon dat zich aftekent

In verschillende delen van je verhaal komt eenzelfde beweging terug:

- 1 Je voelt snel aan wat een ander nodig heeft.
- 2 Je past je aan om rust of verbinding te bewaren.
- 3 Je eigen behoefte verdwijnt tijdelijk naar de achtergrond.
- 4 Achteraf ontstaat onrust, vermoeidheid of twijfel.
- 5 Je probeert die gevoelens vervolgens vooral te begrijpen.

Jouw vermogen om anderen aan te voelen is een kracht. Het maakt je aandachtig, loyaal en betrokken. Wanneer die gevoeligheid automatisch wordt ingezet om spanning te vermijden, kan dezelfde kwaliteit ook een beschermingsmechanisme worden.

De vraag is niet of je minder gevoelig moet worden. De vraag is of je die gevoeligheid ook eerder voor jezelf kunt gebruiken.

03 | BESCHERMING EN KRACHT

Wat mogelijk bescherming biedt

Je vertelt verschillende keren dat je “niet moeilijk wilt doen”. Wanneer iets je raakt, probeer je het eerst te relativëren. Je zoekt verklaringen voor het gedrag van de ander en controleert of jouw eigen reactie wel redelijk is.

Daarmee creëer je tijd en veiligheid. Je hoeft niet meteen te voelen hoe teleurgesteld, boos of gekwetst je werkelijk bent. Deze neiging kan je in het verleden geholpen hebben om verbinding te bewaren. Vandaag zorgt ze er soms voor dat jouw grens pas zichtbaar wordt wanneer je er al een tijd overheen bent gegaan.

Dit is geen tekortkoming. Het is een intelligente bescherming die misschien niet meer in iedere situatie nodig is.

De kracht onder het patroon

Wat in jouw video eveneens sterk naar voren komt, is jouw vermogen om genuanceerd te kijken. Je denkt niet zwart-wit, kunt verschillende perspectieven tegelijk vasthouden en veroordeelt niet snel. Dat maakt dat mensen zich waarschijnlijk gemakkelijk bij jou openstellen.

Jouw beweging ligt niet in harder, afstandelijker of minder begripvol worden. Ze ligt mogelijk in het toevoegen van één perspectief dat je soms vergeet: dat van jezelf.

Je hoeft jouw begrip voor anderen niet op te geven om duidelijker voor jezelf te kiezen.

04 | JOUW VOLGENDE BEWEGING

Wat nu aandacht vraagt

De beweging die zich in jouw verhaal aandient, lijkt niet te vragen om een grote beslissing. Ze vraagt eerst om een kleine onderbreking van het automatische patroon.

Niet meteen antwoorden. Niet onmiddellijk begrijpen. Niet direct aanpassen.

- ✦ Wat voel ik voordat ik het verklaar?
- ✦ Wat wil ik voordat ik rekening houd met de ander?
- ✦ Waar zeg ik “het is oké”, terwijl iets in mij eigenlijk terugdeinst?
- ✦ Welke grens zou ik eerder voelen als ik mezelf niet hoefde te verdedigen?
- ✦ Wat verandert er wanneer mijn behoefte evenveel gewicht krijgt?

Een eerste uitnodiging

Kies de komende week één moment waarop je normaal onmiddellijk zou reageren, helpen of aanpassen. Pauzeer en stel jezelf drie vragen:

- ✦ Wat gebeurt er nu in mijn lichaam?
- ✦ Wat heb ik op dit moment nodig?
- ✦ Welk antwoord zou ik geven als ik niet bang was iemand teleur te stellen?

TOT SLOT

Laat het even landen

Je hoeft niet meteen te beslissen wat je met ieder inzicht doet. Lees, voel wat resoneert en laat ook ruimte voor wat pas later betekenis krijgt.

*Wat zichtbaar wordt, hoeft niet onmiddellijk opgelost te worden.
Soms ontstaat verandering eerst doordat je eindelijk ziet wat er al
die tijd gebeurde.*

Over dit voorbeeld

Dit is een fictief en verkort voorbeeld. Een echt rapport bevat observaties die uitsluitend gebaseerd zijn op jouw eigen video en verhaal. Het rapport is reflectief van aard en vormt geen diagnose, behandeling of objectieve uitspraak over wie jij bent.