

## Inzichten na de buitenactiviteit

Het zijn stuk voor stuk zeer fijne mensen.

You made my day.

Ik vond het een zeer leuke dag, bedankt!

Als je iets doet, doe het stap voor stap.

Omring je met de juiste mensen.

Het is jammer dat we het niet gezien hebben van onze voorgangers.

Hoe goed het gaat, zorg dat je op een aantal zaken kan terugvallen. Dat je een noodplan hebt.

Begin er gewoon aan. Ook al weet je niet echt wat je te wachten staat.

Halt, eventjes rust. Wat zijn nu de verschillende opties.

Blijf rustig, blijf kalm. Blijf focus houden zodat je straks terug stap voor stap vooruit kan.

Ik kijk voor mij hoe ze het aanpakken, maar ik ben de andere niet. Ik wil het op mijn manier doen.

Je kan niet achteruit. En soms is dat vervelend want ik wil helpen. En je kan ook maar ondersteunen tot op een bepaald niveau.

Het was mij niet helemaal duidelijk, ik twijfelde, maar zette de eerste stap. En de oplossing kwam op de weg.

Vertrouw erop dat de oplossing komt onderweg.

Je moet samenwerken. Het is handig om tips tek rijgen en voorbeelden te hebben.

Het is mooi te zien hoe de anderen hun angst overwinnen.

Ik dacht “ik ga het niet kunnen” en eens ik die eerste stap zette, kwam het vertrouwen terug.

Ik vond het een fijn gevoel het “samen”, samen met anderen te doen.

Mijn lichaam kon het wel.

Ik ben er van overtuigd dat er een vangnet van vrienden op mij wacht om mij te ondersteunen.

Komaan! Ik wou een voorbeeld zijn voor de anderen die het wat moeilijker hebben en plots ging het niet meer. En dan stop... blijven focussen en dan terug naar de rust.

Het doet zo'n deugd om bedankt te worden omdat je iemand geholpen hebt.

Ik had niet echt veel zin, maar toen ik er eenmaal aan begon, was het wel leuk.

Het alleen onderweg zijn, vind ik in feite niet echt leuk.

Er is geen weg terug, je moet vooruit en ik wil niemand achter laten.

We zijn door de barrière gegaan met z'n twee, en dan hebben we het gevoel “nu kunnen we het allemaal, we kunnen alles aan”.

Het is toffer met een compagnon en route, schouder aan schouder doorzetten.

De overwinning is een subliem gevoel.

Blijf kalm. Doe het op je eigen tempo.

Groepsinzichten buitenactiviteit Grow As A Person 2018-04-22/23/24

Trek het je niet aan, als er mensen achter jou staan te wachten. Stop met je te ergeren aan zaken die je zelf niet kan beïnvloeden.

Ik heb er ongelooflijk veel plezier aan gehad.

De collegialiteit was supertof. En de ene die op de andere wacht, dat is super.

Het werd moeilijker op een bepaald moment, en toch bleef ik in de rust. Ik vond het fantastisch.

Wat kan er nu gebeuren? Spring en het komt wel goed.

Doe het maar iets rustiger en het komt ook wel goed.

Forceren komt zelden goed.

Door eens stil te zitten kan je de zaak beter gaan inschatten.

Ik ga dat doen!

Ik ben op een totaal andere manier naar de mensen gaan kijken. Iedereen straalt. We leven om te stralen.

Kijk verder dan de eerste indruk die je krijgt als je iemand ziet. Uiteindelijk zijn we allemaal dezelfde mensen.

Ik ben blij dat ik gevoeld heb dat de "fighterspirit" die in mij zit, dat die nog altijd wakker is.

No bullshit, just do it!

Ondernemers zijn geen "jan-met-de-pet" het zijn vechters.

In plaats van vuurtjes te blussen, gewoon doen wat je moet doen.

Ik wil geen spijt hebben het niet gedaan te hebben.

De ondersteuning was enorm. Het kameraadschap, het dicht zijn, dat geeft zo'n goed gevoel. Geestig, dat dat kan!

Jij kan alles, dat is zo!

Ik was omringd en ik voelde me veilig. Het is heel belangrijk door wie je omringd bent. Het is ook heel belangrijk om op iemand te kunnen steunen.

Durf op de anderen te rekenen. En ik geniet van de anderen te zien genieten. En ik geniet ook van de overwinning van de anderen.

Als het niet rechtstreeks ga, verander dan je perspectief. Ik ben er in geslaagd om 1 dag niet te denken. En het gaat ook het best als je niet te veel nadenkt. Je lost het stap voor stap op.

Het is zo fijn om omringd te zijn met mensen die dezelfde passie hebben. En uiteindelijk zijn we allemaal dezelfde slingerbewegingen aan het maken. We zitten allemaal op dezelfde frequentie.

Ik ga meer genieten vanaf vandaag van alle verschillende stappen die ik zet.

Het geeft een comfortabel gevoel omringd te zijn met gelijkgestemden.

De samenhang, het samenwerken dat is super.

Stap voor stap, onder controle houden. En door te snel te willen gaan, geraakte ik uit balans.

Ik heb er enorm van genoten, zalig, allemaal samen. En als mijn tiggertje aanspringt, dan terug naar de rust zodanig dat ik terug de controle krijg.

De *excitement* om aan iets nieuws te beginnen.

Het lukt mij eindelijk om die eerste stap te zetten. De aanmoedelingen doen deugd.

Ofwel neem je sneller beslissingen. Ofwel zet je iemand voor jou die je kan volgen.

De overwinning van de anderen hebben mij geïnspireerd. Ik ga ervoor.

Ze doet het, fijn om dat te zien.

Dankjewel voor de steun.

Ik ben trots op mezelf.

Ik heb het op mijn eigen manier gedaan. Stap voor stap.

Groepsinzichten buitenactiviteit [Grow As A Person 2018-04-22/23/24](#)

Ik vond het leuk om op mijn tempo te gaan.

Ik vond het leuk om geen rekening te moeten houden met de anderen.

Niet twijfelen, er voor gaan. En als je er niet voor gaat, dan begin je te twijfelen en dan val je.

Maar toen het echt, écht moeilijk werd, dan miste ik toch wel iemand.

Als ik écht iets wil, dan kan ik het.

Het kan.

Ik vond het super leuk en ik kijk er ook naar uit.

Het geeft een veilig gevoel om iemand voor jou te hebben.

Ik vond het niet fijn om het alleen te moeten doen.

Door tot rust te komen, kon ik terug vooruit.

Als hij het kan, dan kan ik het ook.

De overwinning voelt goed.

Het was niet echt in stijl, maar het kwam allemaal goed.

Het is prioriteit om mij te omringen met mensen met wie het goed voelt.

Ik heb het niet graag, niemand achter mij te hebben.

Nu zet ik de eerste stap.

Neem de moed om die eerste stap te zetten.

Mensen rond jou hebben, dat doet ongelooflijk goed.

Supertof dat je ziet dat iedereen elkaar aanmoedigt.

Wacht niet op een oplossing die uit de hemel valt. Die komt niet. Doe het gewoon.

Ik vind het fijn te delen, iemand te hebben die mij stimuleert. En het is ook fijn te zien hoe de anderen het aanpakken.

Rustig blijven. Ademen. En het komt wel goed.

Stap voor stap. Het geeft een goed gevoel iedere keer je een overwinning boekt om die stap te zetten.

Doorgaan, tot aan de euforie van de overwinning.

En ik zie, als iker niet alleen voor sta, dat ik er ook veel meer uithaal.

Ik weet dat er veel meer inzit. En ik wil daar ook iets aan doen.

Doe dat, ga ervoor!

Door te lang stil te staan en te veel na denken, werd het moeilijk. Ik keek dan naar de anderen hoe zij het deden en volgde ook de raad van de anderen. En als het echt niet meer ging, heb ik dan om hulp gevraagd en ik werd geholpen.

Ik wil meer focus. Rust nemen, in plaats van te snel op mijn doel te gaan.

Hé, even een stapje terug en rustig. En terug verder.

Smijt het uit je hoofd en doe het gewoon.

Maak het leven plezanter.

Ik ben ook ondernemer.

Focus werkt bevrijdend.

*Dit waren jouw woorden over de buitenactiviteit van de Grow As A Person. De woorden die je deelde met de groep.*