

WERKBLAD :

PENVRIENDEN WORDEN MET JE BLESSURE

Ja, je leest het goed, we gaan van je blessure een persoon maken. We weten dat het gek klinkt maar we dagen je toch uit om het te proberen. Door je blessure als een persoon te zien, trek je het los van wat er met jou gebeurt en kan je er op een andere manier naar kijken.

De eerste stap is je blessure een naam geven. Neem de tijd om even een goede naam te bedenken, het mag een liefkozende naam zijn.

Je gaat zometeen twee brieven schrijven. Neem hier echt even de tijd voor en haast je niet. Het kan helpen om even in een andere omgeving te gaan zitten als het niet lukt om te starten.

De eerste brief is van jou aan je blessure, hierin uit je je gevoelens en gedachten die je wilt delen. Schrijf alles op wat er in je opkomt, wees ok met wat er ook maar op papier komt. Ga je gedachten niet analyseren, schrijf ze gewoon alleen op.

Hier zijn wat vragen om je op weg te helpen:

- Hoe voel je je over jouw blessure?
- Hoe bekijk je de situatie?
- Welke onbeantwoorde vragen heb je?
- Waar ben je bang voor?
- Wat wil je horen van jouw blessure?

Voor de tweede brief kruip je in de huid van je blessure. Hoe beantwoordt Kevin, Femke, Mootje, Kim (of hoe je je blessure ook hebt genoemd) jouw brief?

Hier weer wat vragen om je op weg te helpen:

- Hoe ziet jouw blessure de situatie?
- Waarom ben je geblesseerd geraakt?
- Waarom is dit een belangrijk moment in jouw sportcarrière?
- Welke gevoelens heeft jouw blessure voor jou?
- Welk advies heeft jouw blessure voor jou?