

# Inspiratie online

## Een uitweg uit de EGO Arena



Reflectie: waar zit jij in de EGO arena?

- > strijd
- > verdedigen
- > aanval



niet in de EGO arena:

- vrede (geen aanval of verdediging)
- gelijkwaardig
- plek innemen
- spel

Sterk EGO nodig

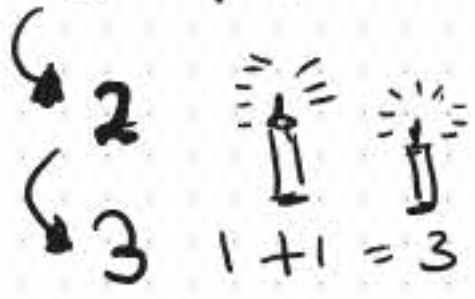


Uit de EGO arena

- > overstijgen -> hoger doel = vrede
- > verdiepen -> innerlijk voelen / zelf reflecte -> pijn verwerken
- > hoe wil jij zijn

EGO ontwikkeling

1 Spel: machtspeel



keuze



ego arena  
escapatie

EGO voorop -> kind in volwassen lichaam

ware zelf voorop -> volwassenen met pijn in beheer



meditatie



Huiswerk

- Hoe ziet jouw EGO arena eruit?
- Hoe kun je het innerlijk veilig maken in jou?
- Hoe kun je de context benutten?