



“Kruipen” - behagen

Een Fawn-reactie voelt als de noodzaak om het conflict te vermijden door je eigen werkelijke gevoelens te onderdrukken en een ander te sussen die ongepast gedrag vertoont.

Hoe kun je veilig uiting geven aan deze energie:



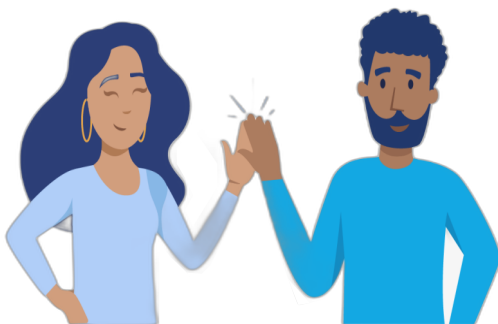
Schrijf je verhaal en/of schrijf het van je af



Zelfzorg
(laten masseren,
positieve zelfspraak)



Oefen met grenzen
ervaren, stellen en
bewaken



Vertel je verhaal: aan
iemand die je vertrouwd,
wordt lid van een
supportgroep



Deel je emoties met
jouw therapeut/psy-
choloog/coach