

Secure bases



Secure bases¹ zijn mensen of dingen die jou een veilig gevoel geven. Ze bieden steun, kracht en energie. Een secure base kan je troosten als je het moeilijk hebt en je geruststellen wanneer je bang of onzeker bent. Omdat je je veilig voelt, durf je meer. Je krijgt ruimte om nieuwe dingen te ontdekken, creatief te zijn en te doen wat je leuk vindt of belangrijk voor je is. Secure bases moedigen je hierbij aan en inspireren je.

Secure bases kunnen verschillende vormen hebben en je kunt ze zien als ankers in je leven. Voorbeelden van secure bases zijn:

- Mensen: ouder, partner, vriend(in), coach, leidinggevende, leraar
- Plaatsen: je huis, een stad of land, de zee, het bos, gebedshuis, school
- Doelen: carrière stap, een reis, sportprestatie, schrijven van een boek
- Andere vormen: huisdier, ritueel, dagboek, symbool, muziek, boek, geloof

Net zoals de wortels van een boom zorgen voor stevigheid, geven secure bases jou steun en kracht. Hoe sterker jouw secure bases zijn, hoe beter je om kunt gaan met tegenslagen.

- Wie of wat zijn voor jou secure bases?
- Welke kan je komende tijd meer opzoeken of inzetten?
- Wat helpt jou om je eraan te herinneren dat je tijdig een secure base inzet?

¹ Zie voor meer informatie: 'Laat je niet gijzelen' van George Kohlrieser

