

A person wearing a dark jacket and a beanie, seen from behind, stands in a canyon looking at a waterfall. They have a large, dark leather backpack on their back. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The text "De reis van de Held" is overlaid in a white, cursive font on a semi-transparent dark rectangle in the upper half of the image.

*De reis van
de Held*

Voorbereidingsopdracht

DE REIS VAN DE HELD

De reis van de held is een universele heldenreis die ooit is ontdekt door professor Joseph Campbell. Hij kwam tot de conclusie dat alle verhalen over de hele wereld samengevoegd kunnen worden tot 1 verhaal; het verhaal dat iedere held in een verhaal, boek of film doormaakt.

De reis van de held is ook wat jij doormaakt in het leven; een universele reis die ieder mens (meerdere malen) maakt.

Het is het proces om het verlangen, datgene wat voor jou van waarde is, meer te gaan doen of worden. Om je leven in te richten op basis van jouw behoeften, volgens je eigen visie. Om je niet teveel te laten leiden door de verwachtingen van je omgeving of belemmerende patronen.

Jij mag je eigen reis gaan beschrijven als de Reis van de held. Wat heeft ertoe geleid dat je je hebt aangemeld voor dit traject? Waar in het proces zit jij?

Schrijf van welk punt je bent gestart, wat ervoor heeft gezorgd dat je iets wil veranderen, welke struggle je hier tegen kwam, wat er voor heeft gezorgd dat je toch de beslissing nam en tot slot wat je nodig hebt in je verdere reis.

Denk niet te moeilijk. Het willen leren openstellen naar anderen, omdat jij voelt dat dit je verder gaat brengen, kan al een begin van de reis zijn. Liever zijn voor jezelf, jezelf durven te laten zien aan de buitenwereld, het accepteren van jezelf met alles wat daarbij hoort... Allemaal dingen die je graag zou willen en waarvoor je een reis zou willen maken.

Je mag ongeveer de volgende stappen aanhouden;

1)Proloog

Het bekende 'er was eens'. De passie van de held wordt geïntroduceerd in het leven van alledag. Maar er ontbreekt iets, het is saai, incompleet of voorspelbaar, of de held droomt van iets...

2)Oproep tot avontuur

Door 'iets' van buitenaf of sterke gevoelens van binnenuit, komt alles in beweging. De held wordt opgeroepen, wakker geschud, aangespoord om in beweging te komen. (scheiding, depressie, burn-out, maar ook het idee dat je nu mag gaan werken aan jezelf, dat je nu stappen mag gaan zetten, omdat je niet meer door wil gaan in hoe het is)

3)Weerstand en weigering

Welke weerstand komt er omhoog bij het besef dat er iets moet veranderen. Welke argumenten vertel jij jezelf om geen stappen te hoeven zetten.

4) De ontmoeting met de mentor

Wat of wie kom je tegen die je inspireert om toch te gaan voor je oproep tot avontuur? Dit kan een persoon zijn die je helpt, maar ook een inspirerende quote of een liedje dat iets in beweging zet.

5)Wat heb je nodig

Wat heb jij nodig om verder te reizen nu je weet waar je heen wil en wat je einddoel mag zijn. Wat heb je nog te leren op deze reis, wat kan jou helpen, waar zitten je vragen en wat kan er voor zorgen dat je je einddoel gaat halen.

Hoe je het verhaal schrijft laat ik helemaal vrij. Het kan vanuit de ik-persoon, maar hoeft niet.

De stappen zijn een leidraad, maar het is niet verplicht om ze stap voor stap te beschrijven. Je kunt ze ook hier en daar laten terugkomen in je verhaal. Of je slaat lekker een stap over als je die niet weet in te vullen



Het is jouw verhaal, dus het is altijd goed!

Omdat ik weet hoe vaag en onduidelijk deze opdracht over kan komen, heb ik hieronder heel kort een voorbeeld verhaaltje opgeschreven, zodat je ongeveer weet waar je heen mag.

(Jouw verhaal mag iets uitgebreider 😊)

Er was eens een prinsesje die leefde in een mooi kasteel. Ze had alles wat haar hartje begeerde, maar zelf was ze niet zo tevreden. Ze zou zichzelf zo graag wat meer laten horen. Tijdens alle overleggen met haar hofhouding, hield ze angstvallig haar mond dicht en liet anderen voor haar beslissen. Ze dacht dat anderen haar raar vonden en dom en hield daarom angstvallig haar mond.

Ze had in haar hoofd 100 ideeën, maar durfde dit niet uit te spreken, in de angst dat iemand haar raar zou vinden. Of dat ze haar uit zouden lachen.

Haar hoofd raakte zo vol met ideeën waar ze niks mee deed, dat ze ondraaglijke hoofdpijnen kreeg en keelpijn van een stem die ze niet gebruikte. Hierdoor werd ze zo verdrietig en ziek dat ze wist dat er iets moet veranderen.

De prinses kwam haar bed uit, vastbesloten nu eens al haar ideeën te delen met iedereen die het maar wilde horen. Een stemmetje in haar hoofd probeerde haar hier vanaf te praten;
Doe maar niet, alles loopt nu toch goed
Waarom ergens verandering in aanbrengen
Niemand zal naar je luisteren
Iedereen zal naar je kijken en je uitlachen
En ze kroop weer terug haar bed in en trok het dekbed over haar hoofd...



Op een dag liep ze in het magische bos rondom haar koninkrijk. Met in haar hoofd weer 101 ideeën over hoe alles beter zou kunnen. Tot ze bij een klein huisje kwam waar de blije heks woonde. Ze klopte aan en vertelde over al haar ideeën voor het koninkrijk. De blije heks luisterde naar haar en gaf haar een magisch drankje waardoor ze ineens heel veel vertrouwen in zichzelf kreeg.

Ze rende terug naar het kasteel, pakte pen en papier en begon te bedenken wat ze nodig had om haar mond open te durven doen. Had ze iemand nodig met wie ze 1 op 1 kon praten over haar ideeën? Had ze een zen-momentje nodig voordat ze een vergadering inging? Had ze ademhalingsoefeningen nodig om minder stress te ervaren als ze wat wilde zeggen?

Wat heb jij nodig om verder te reizen?

Neem de tijd voor je verhaal, wees eerlijk en kritisch. Schrijf het op zoals jij wil, met de hand geschreven of getypt, maar zorg dat je het bij je hebt tijdens de eerste bijeenkomst.

Succes!!

