

Oefeningen

Kaartjes op de tafel;

Er liggen willekeurige fotokaartjes op de tafel. Je krijgt de opdracht er 1 uit te kiezen die voor jou goed voelt, waar jij blij van wordt.

Achtergrondinformatie;

Denk even terug; heb jij het kaartje gekozen puur alleen op gevoel waar jij je goed bij voelde? Of ging je hoofd er gelijk een verhaaltje bij verzinnen? Wees heel eerlijk naar jezelf:

Bedacht je gelijk wat ik waarschijnlijk wilde horen, waarom je dit kaartje koos, (buiten het feit dat het je blij maakte) waarom je precies dit kaartje koos, wat dat zegt over jou enz enz.

Het gaat bij deze oefening om het bewust worden van het feit dat ons hoofd vaak automatisch verhalen bedenkt en dingen probeert te rationaliseren, terwijl het in sommige gevallen beter is om op ons gevoel te vertrouwen en simpelweg te genieten van wat we ervaren. Dit kan helpen bij het loslaten van beperkende overtuigingen en concepten. Dan maakt je hoofd er immers ook van tevoren een verhaaltje van. De oefening kan helpen bij het ontwikkelen van dit bewustzijn en het stimuleren van een meer intuïtieve manier van denken en handelen.

Pas het eens toe in het dagelijkse leven; Sta eens stil bij iets dat je waarneemt en ga na welk verhaal jouw hoofd er van maakt. Je hoeft hier nog niet verder mee. Alleen deze eerste stap in het bewust worden van deze verhalen is al goed voor nu.

Onhandige vliegtuigen;

Vouw in twee of drietallen een vliegtuigje, waarbij ieder slechts 1 hand mag gebruiken. De dominante hand hou je op de rug en mag je niet gebruiken. De tweede regel is dat je niet mag praten met elkaar.

Achtergrondinformatie;

Het vouwen van een vliegtuigje met 1 hand en zonder te praten vereist dat je je aandacht richt op het proces in plaats van op het resultaat.



Je moet je concentreren op wat je doet en bewust zijn van je handbeweging en het papier, in plaats van te denken aan het maken van het mooiste vliegtuig/hoedje van papier/bootje.

De oefening helpt je om je mentale focus te verleggen van presteren naar het proces van creëren en experimenteren.

Zelfportret;

Je krijgt een blaadje en een pen en een oogmasker. Je gaat een zelfportret maken met het masker op waarbij ik vertel wat je mag tekenen.

Ik geef 1 voor 1 de opdrachten; teken de omtrek van je hoofd, een oog, een oor enz enz.

Achtergrondinformatie;

Het tekenen van een zelfportret is voor velen al een uitdaging. Het kan kwetsbaar voelen om jezelf neer te willen zetten op papier en al helemaal als je niet kunt tekenen. (wat de meesten van zichzelf zeggen)

Echter het tekenen met de ogen dicht, haalt de druk hier van af. Hoe kun je immers een prachtig zelfportret neerzetten als je helemaal niet ziet wat je doet ;)

Hierdoor kun je meer bezig zijn met het proces in plaats van met het resultaat. Je kunt meer vertrouwen op je creativiteit zonder je te laten leiden door je gedachten. Door te vertrouwen op je tastzin en je intuïtie kun je beter de druk van presteren en oordelen van jezelf en anderen loslaten.

Ik hou niet van broddelwerk;

Je gaat schrijven en begint met de zin 'ik hou niet van broddelwerk.' Schrijf gewoon wat er in je opkomt, het hoeft nergens over te gaan, het hoeft niet te kloppen. Probeer in een flow te komen, zonder al teveel na te denken. Ongeveer om de 1,5 minuut krijg je een woord, welke je mag toevoegen in een volgende zin, in de vervoeging die het verhaal vraagt.

Achtergrondinformatie;

Je wordt bij deze oefening uitgedaagd om snel te associëren en je creatieve spieren te gebruiken. (En ja die hebben we allemaal! ;))



Deze oefening kan helpen bij het loslaten van perfectionisme en het uiteindelijke verhaal kan een boodschap of inzicht bevatten.

Tel tot drie;

In tweetallen; persoon A zegt 1, persoon B zegt 2, persoon A zegt 3 en B begint weer bij 1.

Na een aantal rondjes vervang je 1 door een klap in de handen, 2 door een stamp op de vloer en 3 door een klap op tafel. (of verzin zelf iets leuks)

Achtergrondinformatie;

Deze oefening helpt om het omarmen en accepteren van fouten te bevorderen. Door het herhalen van de oefeningen en het toevoegen van variaties wordt er een situatie gecreëerd waarin fouten maken onvermijdelijk wordt. Hierdoor kun je heerlijk even lachen om je eigen fouten of de fouten van je partner.

Je innerlijke criticus;

Wordt vrienden met je innerlijke criticus! Schrijf zoveel mogelijk dingen op waarvan jij vindt dat het een negatieve eigenschap is en geef jezelf toestemming om dat te zijn!

Ik ben en dat mag!

Achtergrondinformatie;

Je innerlijke criticus (het stemmetje in je hoofd) speelt vaak een belangrijke rol in je leven. Wanneer je hier vrienden mee kunt worden, is dat een heel groot geschenk omdat je dus niet perfect hoeft te zijn. Dat je durft toe te geven dat je een schijtluis bent, een pietlut, een niksnut, maakt dat je lol kunt hebben met alles wat je tegenkomt in het leven.

Mensen ontmoedigen zich vaak door te geloven in de verhalen die ze in hun hoofd vormen. Zoals zelfopgelegde verwachtingen, overtuigingen, negatieve zelfbeelden.

Door dit op te schrijven, kun je de manieren herkennen waarop je jezelf ontmoedigt. Door jezelf vervolgens toestemming te geven om deze eigenschappen te bezitten, helpt je dit om vrienden te worden met je innerlijke criticus, wat de deur kan openen naar zelfacceptatie.

