

Oefeningen

De ballon;

Bij deze oefening schrijf je een liefdesbrief aan jezelf. Je begint de brief met 'Lieve <naam>' en gaat opschrijven wat er zo fantastisch aan jou is. Welke uiterlijke kenmerken zo opvallend zijn, wat er uit springt, wat jou zo aantrekkelijk maakt. En welke innerlijke kwaliteiten jou zo bijzonder maken. Dit ga je doen terwijl je op een opgeblazen ballon gaat zitten...

Achtergrondinformatie;

Een liefdesbrief aan jezelf is altijd een lastige. Als je namelijk volkomen zeker van jezelf bent zou je niet meedoen aan dit traject ;)

Maar het wordt nog lastiger als je iets moet doen waarvan je waarschijnlijk denkt dat het onmogelijk is. Op een ballon zitten? Dan knapt hij toch! Het is dus tegelijkertijd een oefening in lichaamsbewustzijn; door te voelen hoe de ballon je lichaam draagt en ondersteunt, kun je je bewust worden van je lichaam en het contact dat je ermee hebt. Daarnaast kun je je bewust worden van de gedachten/overtuigingen die door je heen gaan en of je deze los kunt laten op het moment dat er dus niet gebeurt wat je verwachtte. Durf je hiermee te experimenteren? Durf je je voeten van de vloer te halen?

Iets lastigs doen terwijl je het idee hebt dat er iets mis kan gaan doe wat met je focus; kun jij je nog concentreren op het schrijven van je brief, terwijl je het idee hebt dat die ballon elk moment kan klappen? Vertaald naar het echte leven; kun jij je voor 100% inzetten als je denkt fouten te kunnen/zullen maken? Durf jij nieuwe uitdagingen aan te gaan als je jezelf het verhaaltje verteld dat het waarschijnlijk mis zal gaan?

Lees vooral ook de blog die ik ooit schreef nadat ik zelf deze oefening moest doen.

Verhaal afmaken;

Eén iemand begint een zelfverzonnen verhaal te vertellen. Op verschillende momenten krijg je woorden aangereikt die je mag verweven in het verhaal. Op een seintje neemt de volgende het verhaal over en vertelt verder.



Achtergrondinformatie;

Deze oefening helpt om in het hier-en-nu te blijven en je te concentreren op het verhaal dat wordt verteld en een passend vervolg te bedenken. Het boort het vermogen aan om spontaan te reageren op onverwachte situaties en het loslaten van controle. En als dat niet lukt, kun je dan mild zijn voor jezelf of laat je je disfunctionele overtuigingen weer de overhand nemen?

En maak je het heel moeilijk voor jezelf door alle details te willen onthouden, of durf je er je eigen verhaal van te maken als je aan de beurt bent.

Iets anders;

Een improvisatie oefening waarin een scene wordt vastgesteld en de rollen van de spelers. Op het moment dat de facilitator (ik dus) roept 'iets anders', met de laatst uitgesproken zin worden vergeten en een nieuwe zeggen.

Achtergrondinformatie;

Door het onverwachte en onvoorspelbare element van 'iets anders', wordt je uitgedaagd om snel te reageren en te improviseren op nieuwe situaties. Het helpt om te leren omgaan met onzekerheid en het accepteren van het onbekende. En het is natuurlijk een leuke manier om je creativiteit en spontaniteit te stimuleren.

De kunst van het omdraaien;

Maak een lijstje van 5 of 10 dingen waar jij je enorm aan kunt irriteren. Kies er hier eentje van uit en zet er een sterretje voor of achter.

Je krijgt 1 minuut de tijd om te vertellen waarom dit zo fantastisch is, waarom iedereen dit zou moeten doen en wat de voordelen er van zijn.

Achtergrondinformatie;

Dit is natuurlijk een geweldige oefening in het omdenken. Hoe kun je er anders naar kijken en daardoor beter loslaten. (Wat nog steeds niet wil zeggen dat je het er mee eens moet zijn) Welke waarde zit er achter je irritatie en hoe kun je deze vervolgens inzetten om er iets positiefs van te maken.



In 10 seconden;

Ik zeg; 'in 10 seconden vormen...' en vervolgens hoeveel deelnemers iets mogen uitbeelden. Bijvoorbeeld; 3 spelers een piano, 2 spelers een stopcontact, enz.

Achtergrondinformatie;

Deze oefening is gericht op het ontwikkelen van improvisatievaardigheden en het vermogen om snel te reageren op veranderingen. Door je uit te dagen om iets uit te beelden in korte tijd kan deze oefening helpen de geest te trainen om zich open te stellen voor creativiteit en spontaniteit.

