



Luisteren naar je innerlijke kompas

Begin deze oefening met heel bewust afstemmen op jezelf. Ga op een rustige plek zitten, sluit eventueel je ogen en haal een paar keer diep adem. Laat jezelf op elke uitademing wat meer ontspannen.

- Ga met je aandacht naar je lichaam. Wat merk je op?
- Ga met je aandacht naar je gedachten. Wat neem je waar?
- Ga met je aandacht naar je emoties. Wat voel je?

Open dan je ogen als je ze gesloten had en lees onderstaande reflectievragen één voor één. Laat elke vraag even rustig landen. Voel wat er in je opkomt zonder erover te oordelen. Geef het tijd en ruimte.

Reflectievragen

1. Wat vraagt op dit moment het meest aandacht in jouw leven?
2. Als je heel eerlijk bent naar jezelf, waar verlang je dan naar?
3. Welke stap, hoe klein ook, zou jou dichterbij jezelf brengen?

Kies nu uit onderstaande opdrachten de creatieve vorm die het meest bij jou past.

Schrijfofdracht

Schrijf 10 minuten onafgebroken over alles wat er bij je is opgekomen en wat je tijdens het schrijven nog bij jezelf kunt opmerken. Blijf doorschrijven, een continue stroom aan woorden en zinnen, zonder te stoppen. Alles is goed, wat er ook komt.

Fotowandeling

Ga naar buiten en maak 5-10 foto's van dingen die symbool staan voor jouw antwoord(en). Dingen die raken, inspireren, ruimte geven of richting wijzen. Maak er thuis een kleine collage of mini-fotoreportage van.





Intuïtieve collage

Verzamel afbeeldingen uit tijdschriften, folders, kranten of zoek ze online. Ga intuïtief voor wat je aanspreekt en maak een collage die jouw groeipad verbeeldt.

Tekening/schilderij

Kies je lievelingsmateriaal, potloden, houtskool, krijt of verf en maak een kunstwerk van wat jij bij de reflectie hebt ervaren. Het mag je behoeften letterlijk verbeelden maar je mag ook je verlangens uitdrukken in abstracte lijnen, kleuren en vormen.

Objectentafel

Verzamel 8-12 kleine voorwerpen die passen bij jouw reflectie. Het kunnen voorwerpen uit je huis zijn maar je kunt ook buiten gaan verzamelen en schelpen, steentjes, bladeren, veertjes en dergelijke gebruiken. Pak elk voorwerp op, voel het in je handen, de textuur, het gewicht, wat het met je doet, en geef het dan intuïtief een plekje op tafel. Voel ten slotte ook of het geheel voor jou klopt.

Neem als je helemaal klaar bent nog even de tijd om wat je gemaakt hebt van een afstandje te bekijken. Hoe voel je je er nu bij? Is je nog iets opgevallen/ingevallen terwijl je bezig was? Wat wil je van deze ervaring meenemen?

