



Heel simpele opdracht:

Sta 1 of enkele dagen zeer bewust stil bij hoe je kijkt naar jezelf of hoe jouw 'camera' jezelf, je lichaam of de dagdagelijks basisovertuiging over jouw leven 'filmt'.

Dit zal vermengd zijn met wat een ander je geleerd heeft om over jezelf te denken, maar dat is ook goed. Observeer zeer nauwkeurig hoe je jezelf bekijkt in de spiegel, onder vrienden, in je relatie, tegenover je ouders ...

Schrijf gerust je pen leeg en doe dit in meerdere episodes.

Dit zal het ene moment positief lijken en een andere keer negatief.

Leg gerust zowel negatieve als positieve ideeën vast.

Laat gerust je gevoelens 'spreken' zodat ook duidelijk wordt wat je wil of waar je bang voor ben of niet wil (angsten komen pas naar boven als je iets niet meer hebt of iemand verdwijnt uit je leven bvb).

Op de volgende bladzijde staan enkel onderwerpen vermeld die vanuit de praktijk blijken de grootste emotionele 'motoren' te zijn van ons dagelijks leven.

Elke mens vult dit anders in en bekijkt deze onderwerpen vanuit zijn unieke invalshoek.

Voel U geroepen om dit zo uitgebreid mogelijk in te vullen en als je met een computer werk dateer dan je eerste 'opstel over jezelf'.

Ik ben ... (hoe ik kijk naar mezelf, praat met mezelf, over mezelf denk)

- Mijn negatieve karaktertrekjes
- Mijn positieve eigenschappen

Mijn lichaam

- Is ... (luister je ernaar of beslis jij voor hem - hoe kijk je ernaar als je in de spiegel kijkt of in je kleren kruipt of wandelt)
- Hoe ga ik om met mijn 'mankementen'?

Een Relatie is ...

- Een partner is ... (mijn huidige partner, mijn oude partners: hoe zou ik ze omschrijven)
- Leven deze partner is ... (hoe was het of hoe stel je het voor dat het zou zijn zonder ...)

Mijn vader ... (alle 'vaderfiguren': biologische, niet-biologische, 'goede' en 'slechte', ...)

- Is/Was ... (
- Leven zonder vader is/was ...

Mijn moeder (alle 'vaderfiguren': biologische, niet-biologische, 'goede' en 'slechte', ...)

- Is/Was ...
- Leven zonder moeder is/was ...

Kinderen zijn voor mij of zouden voor mij kunnen zijn ...

Leven zonder kinderen zou zijn ... (dood, scheiding, ziekte, onvruchtbaarheid)

Het leven is ...

De dood is ...

De maatschappij is volgens mij ...

De mensen zijn in mijn ogen ...

Mijn werk (of bron van inkomsten) op dit moment betekent voor mij ...

Leven zonder mijn werk (of bron van inkomsten) zou/is ...

Mijn verleden is ...

Mijn toekomst is ...

Mijn angsten, problemen of depressies betekenen voor mij ...

Leven zonder ... zou zijn