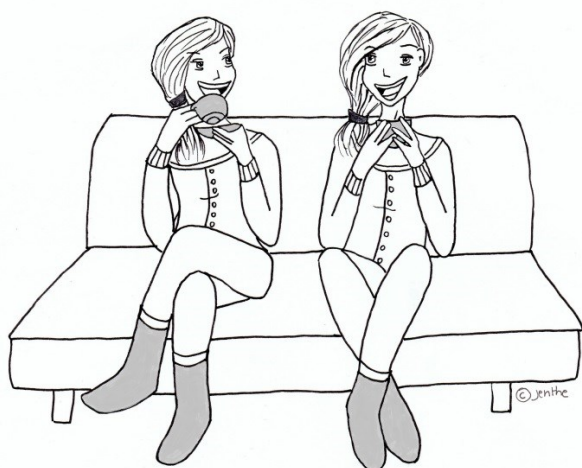


ACT in LOB

Op bezoek bij mezelf !?!

Deze tool brengt je in gesprek met jezelf in een voor jou vertrouwde omgeving. De oefening leent zich goed om bepaalde vragen die je over jezelf of je toekomst hebt te onderzoeken. Hierbij is het niet van belang om meteen alle antwoorden die je zou willen weten aan het eind van de oefening te kennen, maar om jezelf te laten verrassen door de uitkomsten van dit gesprek. Probeer aan het gesprek plezier te beleven en streef niet vooraf een bepaald resultaat na. Want een verwachting staat juist verrassende resultaten in de weg. Gaandeweg merk je wel wat het gesprek je oplevert.



Voordat je aan deze oefening begint, maak je eerst een afspraak met jezelf. Bepaal wanneer en op welk **tijdstip** je dit bezoek aan jezelf brengt en zet dit in je agenda. Bepaal ook het **onderwerp** waar je het over wilt hebben. Is dit iets over jezelf waar je vragen over hebt, iets over wie je bent of iets over wat met jouw wensen over jouw toekomst te maken heeft en maar niet duidelijk wil worden? Het kan er ook over gaan om jezelf op een andere manier te willen ontmoeten.

Spiegel?

Voor deze oefening heb je een spiegel nodig! Ga op het afgesproken tijdstip voor de spiegel zitten. Begroet jezelf met woorden in de trant van: 'Dag X (eigen naam), fijn dat je er bent. Ik vind het fijn om eens met jou over mezelf te praten. Vandaag zou ik het graag met jou willen hebben over dit of dat onderwerp. Kijk het zit zo.....' (je vertelt nu je verhaal en kijkt naar jouw beeld in de spiegel). Vind je dat in het begin een beetje vreemd of gek, dan zeg je dat gewoon: 'ik vind het wel een beetje raar om zo tegen jou te praten'. Ga daarna gewoon door met je verhaal. Je bent het gesprek begonnen en je bent benieuwd wat jouw spiegelbeeld ervan vindt. Misschien heb je ook een vraag aan dit spiegelbeeld of wil je raad vragen. Voer het gesprek heel rustig, doe het traag, dan is de kans groot dat het beter werkt.

Je spiegelbeeld aanspreken !?!

Het is belangrijk dat je je spiegelbeeld op een bepaalde manier aanspreekt. Praat tegen dit spiegelbeeld in de tweede persoon (je/jij). Je mag je spiegelbeeld ook aanspreken met je eigen naam. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: 'ik ben benieuwd wat jij ervan vindt wat ik net allemaal tegen je verteld hebt' of 'wat voor indruk heb je van mij na dit alles?'. Belangrijk is dat wanneer je iets zegt of vraagt aan je spiegelbeeld je dit heel rustig doet en ondertussen jezelf aankijkt om te zien of je iets van die persoon in die spiegel kunt merken. Probeer rustig te luisteren naar wat jouw spiegelbeeld jou te zeggen heeft en verwoord dit weer in de tweede persoon. Bijvoorbeeld 'ik krijg de indruk dat jij mij heel goed doorhebt en dat je eigenlijk vindt dat ik best in staat ben om dit of dat te doen'.

Ga zo door totdat je voor jouw gevoel een goed gesprek hebt gehad over het onderwerp dat je ter sprake wilde brengen en beantwoord dan de vragen voor jezelf op het volgende blad.

Vragen over de tool “Op bezoek bij mezelf”:

- Hoe heb je het gesprek ervaren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Op welke manier heeft dit gesprek je geholpen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Als je dit nog een keer zou doen, waar zou je dan meer op willen letten of wat zou je dan anders doen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....