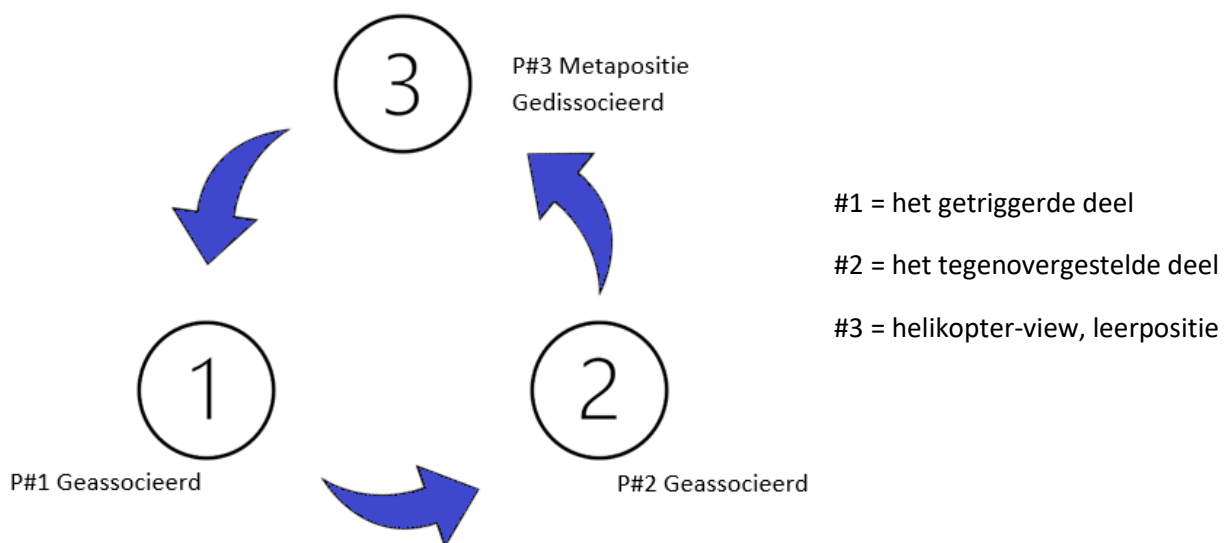


Drie waarneem posities



Vorbereiding: Het identificeren van de 2 delen

Deel/positie 1: getriggerde deel / het deel wat geraakt kan worden.

Neem een concrete situatie, kort of lang geleden. Concreet en duidelijke situatie. Iets waar je geraakt werd. Waar je een intern conflict had of hebt.

Meestal weet je wel waar je gevoelig bent. We noemen dit het gevoelige, of geraakte deel in jou. B.v. een deel wat zichzelf niet goed genoeg vindt, wat onzeker is, wat vragen heeft, wat denkt: ik kan het niet, enz. Wat niet zijn volle potentieel leeft. Geef er zelf een titel aan.

Deel/positie 2: En wat is het tegenovergestelde deel? Het deel van jou wat heel anders is? Bijvoorbeeld het deel wat sterk is, of vol vertrouwen, of volwassen deel. Geef het een naam of titel

We hebben nu de twee delen helder.

Stap 1:

Stap in positie 1: Sluit gewoon lekker je ogen.

Stap er helemaal in. En voel. Wat raakt je? Hoe noem je dit deel, noem de naam voor jezelf.

Waar raakt het je? Voel je dit ergens in je lijf?

Wat doet het met jou?

Doe alsof je er weer bent. En hoe kijk je naar het deel wat tegenover jou zit in positie 2?

Stap 2:

Stap nu uit positie 1 en stap helemaal in positie 2. Het tegenover gestelde deel, of de naam die jij eraan geeft.

Hoe voelt het hier? Waar voel je dit?

Kijk vanuit deze positie 2 naar positie 1? Merk dan eens op hoe dat is. Wat zie je?

Hoe voelt dat, terwijl je naar positie 1 kijkt? Kijk, luister en voel.

Stap 3:

Stap er nu uit en ga op een afstand staan in helikopter view, waarbij je beide plekken kunt zien. Je bent nu in 3^e positie. De beschouwende, buitenstaander.

Wat zie je als je naar deze twee delen kijkt?

Wat voor verschillen merk je op?

Welke tips heb je voor het deel in positie 1 en het deel in positie 2?

Wat zouden deze twee delen anders moeten of kunnen doen om het anders te ervaren? Wat is de tip voor jezelf zodat het voor jou beter wordt? Je mag hier advies geven aan jezelf of aan de delen.

Stap 4:

Neem deze tips mee en stap nog een keer in positie 1. Integreer de tips. Doe je nieuwe gedrag. Doe wat je geleerd hebt, pas het toe.

In je voorstellingsvermogen. Let daarbij op wat je voelt, ziet, ervaart.

Hoe voelt het anders dan in het begin van de oefening?

Stap 5:

Stap dan in positie 2 en pas de tips toe. Wat zie je, voel je, hoor je? Wat is er anders?

Stap 6:

Neem nog een keer positie 3 in en kijk eens of je vanuit die positie, dus als buitenstaander ook verschil ziet met het begin van de oefening. Of misschien zelfs nog wel een tip hebt?

Stap 7: stap in 1^e positie.

Stel je voor dat er weer iets vergelijkbaars gebeurt als in jouw voorbeeld, hoe is dat nu anders?

Veel plezier met de nieuwe inzichten!

Meer weten?

Ga naar www.kieskoers.nl

Of stuur een email aan info@kieskoers.nl