

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Mijn ideale wereld

(Wat is Mijn ideale wereld?)

- Deze opdracht helpt je om in actie te schieten.
- Deze opdracht omvat 3 stappen.

(Waarom deze opdracht?)

Heb je ook een eigenschap of een uiterlijk kenmerk waarmee je niet gelukkig bent en waarvan je het gevoel hebt dat het je ontplooiing, je gelukkig zijn belemmert? Je zegt dan tegen jezelf en tegen anderen: “Als dan zou ik” Maar is dat wel zo? Is het werkelijk die eigenschap die in de weg staat? Via deze opdracht kan je uitzoeken of je problemen echt te maken hebben met die eigenschap.

(Wanneer deze opdracht doen?)

Doe deze opdracht als je even wat tijd hebt.

(Hoe deze opdracht doen?)

Stap 1: Formuleer een zin zoals “Als , dan zou ik”. De opdracht is nu om de zin in een verhaal te verwerken. Laat je fantasie de vrije loop. Als je die eigenschap die je zo belemmert, niet meer zou hebben, hoe zou de wereld er dan uitzien? Maak het verhaal zo volledig mogelijk: wat zou je allemaal doen? Waar zou je naartoe gaan waar je nu wegblijft? Waar zou je niet naartoe gaan waar je nu wel naartoe gaat? Met wie zou je omgaan? Met wie zou je niet meer omgaan? Hoe denk je dat je collega's, je schoolmakers, je familie, je burens,... nu op jou zouden reageren? Hoe zou je jezelf kleden? Waar zou je wonen? Wat zou je veranderen aan je sociale situatie? Hoe denk je dat je je zou voelen? Wat zou je durven aanpakken dat je nu niet aanpakt?

Stap 2: Hopelijk heeft je fantasie goed zijn werk gedaan en is het een mooi, aanstekelijk verhaal

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

geworden zodat je zin om in actie te schieten is gegroeid. Herlees het verhaal nog eens. Misschien beseft je dat wat je belemmert iets heel anders is dan wat je steeds dacht. Heel vaak willen mensen te grote sprongen maken, teveel in één keer realiseren. Vaak lukt zoiets niet. Wees even eerlijk. Zie je voor jezelf dingen die je toch kan realiseren ondanks je “Als, dan zou ik” Doe het in heel kleine stapjes en weet dat ieder stapje dat je realiseert je leven meer de moeite waard maakt.

Een voorbeeld: “Als ik socialer was ...” Wat is betekenis “socialer” voor jou dan? Zou je vaker het woord willen nemen in een groep, meer iemand willen aanspreken, bij mensen durven aanbellen, vragen aan je buurvrouw om even op de kinderen te letten, je minder irriteren als die bepaalde collega van je aan het woord is, iemand op de koffie vragen, je moeder helpen bij de grote schoonmaak, je aansluiten bij een vereniging, iemand uitnodigen om te komen eten, op het werk samen met je collega’s eten, luider of juist minder luid spreken, ...

Kies hieruit één doelstelling uit en maak ze nog concreter.

Een voorbeeld: Stel dat je hebt gekozen dat je meer in een groep het woord wil nemen. Ga nu na in welke groep je dat zou willen doen, wanneer en wat je dan zou willen zeggen,...

Stap 3: Voer je stapje uit. Als je dat kleine stapje gezet hebt, kan je trots zijn op jezelf en misschien geeft dat de kracht om een volgend stapje te zetten. Doen!