

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

Mijn leven als dier

(Wat is Mijn leven als dier?)

- Deze opdracht is een fantasieoefening om jezelf te blijven in moeilijke dagen.
- Deze opdracht bestaat uit 4 stappen.

(Waarom deze opdracht?)

Misschien wordt het beeld dat je nu van jezelf hebt volledig gekleurd door de moeilijkheden die je meemaakt. Dat is jammer. Als je uit het oog verliest hoe je als persoon steeds geweest bent en wat je altijd belangrijk hebt gevonden, dan ben je waarschijnlijk niet meer in staat om een oplossing te bedenken voor je probleem. Als je dus voelt dat een probleem je volledig in beslag neemt, is het goed om er eerst afstand van te nemen en een manier te zoeken om weer op kracht te komen. Pas als je jezelf weer als oké ervaart, kun je beweging brengen in iets wat vast lijkt te zitten.

Een middel om in zo'n situatie afstand te nemen, is een verhaal te maken met als titel: 'Mijn leven als dier'. Het is een fantasieoefening die je dwingt om naar je leven te kijken zonder te vervallen in details, zodat de essentie haast vanzelf op de voorgrond komt. Een goed besef van je essentiële waarden en capaciteiten heb je nodig om terug moed te vatten om je probleem op te lossen.

(Wanneer deze opdracht?)

We raden je aan om aan deze opdracht minstens 45 minuten te spenderen. Doe deze oefening dus wanneer je wat tijd hebt en wanneer je terug in contact wil komen met jezelf.

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

(Hoe deze opdracht doen?)

Stap 1: Bedenk eerst welk soort dier het best bij je manier van zijn past. Weet dat vroeger de indianen elkaar diernamen gaven. Bij de Scouts doen ze dat nog steeds.

Stap 2: Maak daarna een beschrijving van hoe je wereld er dan voor jou zou uitzien. Enkele schrijvers en filmregisseurs waren hier meesters in. Het Jungleboek, Animal Farm van George Orwell,... zijn verhalen die je kunnen inspireren. Maak echter vooral jouw eigen verhaal. Pas door het neer te schrijven of te typen, maak je voor jezelf duidelijk wat je wil en wie je bent.

Tips om je op gang te zetten:

Denk na over hoe de wereld eruit zag toen je opgroeide. Denk na wie voor jou belangrijke personen zijn of waren en hoe je die het best als dier kan omschrijven. Ga na hoe die personen/dieren toen met elkaar omgingen. Ga na welke waarden en vaardigheden je van wie hebt geleerd. Zoek uit welke waarden en vaardigheden voor jou toen belangrijk waren en welke dat nu nog zijn. Ga na wat je toen zeer leuk of interessant vond. Denk na over naar wie je opkeek, voor wie je bang was. Wat waren je belangrijkste bekommernissen? Hoe is je leven verder geëvolueerd? Welke belangrijke gebeurtenissen hebben jou welke inzichten gegeven? Wat zou jij aan wie willen leren? Op welke manier zou je met wie willen omgaan? Hoe gaan de dieren rondom jou nu met elkaar om? Wat zijn je belangrijkste drijfveren? Wat zijn je belangrijkste ontgoochelingen? Naar wie kijk je nu op? Wat maakt het leven de moeite waard? Hoe zie je jezelf in de toekomst evolueren? Hoe zie je de wereld rondom jou evolueren? Hoe zou je later herinnerd willen worden?

Laat je door deze en andere vragen inspireren om te komen tot een persoonlijk verhaal.

Stap 3: Nu je verhaal af is, moet je het een paar keer lezen. Wat leert het verhaal nu over jezelf? Heb je nog voeling met de waarden die je vroeger had? Wat voor iemand wou je toen worden? In welke mate heb je dat gerealiseerd? Of herken je jezelf hier nog amper in? Wat heeft ertoe geleid dat je nu anders denkt? Welke waarden zijn nu voor jou belangrijk? Hoe probeer je ze in het dagelijkse leven om te zetten? Zijn anderen op de hoogte van je betrachtingen en appreciëren ze die? Wat zijn de belangrijkste hinderpalen die je ervaart? Hoe wil je dat de wereld rondom jou evolueert? Wat wil je zelf nog realiseren?

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

Stap 4: Als je deze oefening gedaan hebt, denk je dan dat je zicht op wie je bent opnieuw is verruimd? Misschien had je stukken van jezelf gewoon uit het oog verloren? Inspireert het je om vanuit een ander gezichtspunt naar je moeilijkheden te kijken? Denk er eens goed over na. Als je het aandurft, is het ook boeiend om je verhaal te laten lezen door iemand die je goed kent. Het levert misschien een interessant gesprek op!