

Aandacht voor jezelf!

Oefening 'Cirkels in het zand':

Het thema is Aandacht voor jezelf, dat lukt ons de ene keer beter dan de andere keer. We gaan samen wandelen en ik wil je vragen om associaties/voorwerpen in de natuur te zoeken voor die keren dat Aandacht voor jezelf, gelukt is. Wanneer was je tevreden, wanneer heb je die Aandacht voor jezelf bereikt?

We gaan nu een grote cirkel trekken op het zand, willen jullie je verzamelde voorwerpen erin leggen? Daarna zoeken we in de buurt materialen die passen bij je doel wat je te bereiken hebt om vaker Aandacht voor jezelf te hebben.

Ondertussen teken je nog twee cirkels om de cirkel die we al hebben. In de buitenste cirkel mag je je zaken leggen die je hebt verzameld.

Als laatste gaan we associaties zoeken die staan voor al de obstakels die je belemmeren om Aandacht voor jezelf te bereiken. Deze mag je in de binnenste cirkel leggen.

Nu alle drie de cirkels gevuld zijn, stel je jezelf een aantal vragen, terwijl je in de binnenste cirkel gaat staan:

- Kijk eens naar de verzamelde associaties die in de binnenste cirkel liggen, wat maakt dat het toen gelukt is, welke goede eigenschap van jezelf heb je hierbij gebruikt?
- Wat wil je nog bereiken? Waarom? Hoe voel je je dan? Wat is er anders?

Als laatste vraag, ga in de middelste cirkel staan:

- Welke obstakels heb je neergelegd, waar doe je jezelf tekort in, wat zijn je blokkades?

We hebben hiervoor gelopen tijdens de stiltewandeling, in het besef dat de natuur niet oordeelt en met de intentie om ook zelf niet te oordelen of beoordeeld te worden en helemaal ok te zijn. Kies met deze intentie (je bent 100% ok) twee obstakels die je nu het meest belangrijk lijken, pak ze op en bedenk: welk klein stapje kan ik zetten om deze obstakels te laten verdwijnen? Wat kun je morgen al anders doen?

Gooi de twee obstakels buiten de cirkels, stap uit de cirkel en maak daarna een foto van de drie cirkels met alle voorwerpen erin.