

Mindfulness oefening Op ontdekkingsreis naar je verborgen krachten

Voor deze ontdekkingsreis is het handig om notities te kunnen maken. Kan vel papier zijn met pen/stift of op je telefoon een digitaal kladblok. Aan de hand van een verhaaltje neem ik je door wat stappen heen die je zelf mag uitwerken. Kan zijn dat je de oefening vaker wil doen of wilt onderbreken. Alles kan.

De Uitnodiging

Stel je voor dat je ineens vandaag wordt uitgenodigd om de hoofdgast te zijn in een Talkshow. Het publiek zal bestaan uit een honderdtal mensen. Onder hen zijn wat bekenden, maar het overgrote deel bestaat uit voor jou onbekende mensen die geïnteresseerd zijn in jou.

Ter voorbereiding wordt je uiterlijk en innerlijk helemaal goed verzorgd. Je haar zit mooi, je kleding voelt goed, je make up past helemaal bij wie je bent. Als extra krijg je een prive coach. Deze enorm fijne coach bereidt je voor om flexibel deze aandacht te kunnen doorstaan.

Volgende vragen worden jou gesteld:

- Wat valt je op aan jezelf? Zit er ergens teveel nerveusiteit/angst /stress vast? Zo ja waar?
- Wat zou je nodig hebben om wat kalmer meer rustig te zijn?
- Visualiseer dat de coach je hierbij helpt. Zodat je nu nieuwsgierig en met een open verwachting de zaal binnen kan lopen.

Welkom voor JOUW interview aan de tafel

De interviewer kondigt met veel plezier jouw naam aan. Met een daverend applaus loop je de zaal in en neemt plaats aan de tafel. Naast de interviewer zit er een komiek en een 3 tal bekenden van je.

Vraag:

- Wie is de interviewer?
- Wie zijn die andere gasten aan de tafel?
- Welke komiek zit er?

Interview start met fragment uit de “Film over Jouw Leven”

Er wordt een korte samenvatting getoond van de “Film over Jouw Leven”, jouw verfilmde biografie. Hoogte- en dieptepunten volgen in dit korte fragment elkaar af. Momenten van ontroering, machteloosheid, intens geluk en spanning wisselen elkaar af.

Opdracht:

- Welke opvallende levensmomenten komen nu te voorschijn in je herinnering?
- Welke fragmenten zouden dit kunnen zijn? Noem er 3 op

Er wordt hard geapplaudiseerd door het publiek en de mensen aan de tafel. Wat een moed, wat een kracht wat een bijzonder persoon ben jij.

Opdracht

- Voel dit resoneren in je zelf. Er wordt gebogen voor je. Er wordt respect getoond voor wie jij bent en wat jij hebt doorstaan op de manier dat jij het hebt doorstaan.
- Hoe ga je om met applaus en respect? Waar stagneert het? Waar voelt het goed?

Het interview

De interviewer geeft je een compliment en vraagt jou hoe het komt dat je zo ontzettend goed bent geworden in.....

Opdracht:

Vul in waar je zo goed in bent geworden gedurende het leven. Denk niet na, noteer gewoon alles wat in je gedachtes naar voren komt als antwoord.

Aan tafel zitten een 3 tal gasten die hieraan graag iets willen toevoegen. Alle 3 glimlachen ze en vullen aan met hun eigen fijne herinnering aan wat jij voor hen hebt betekend:

Opdracht:

- Wat zegt gast 1 over jou?
- Wat zegt gast 2 over jou?
- Wat zegt gast 3 over jou?

Opnieuw applaudiseert het publiek. De interviewer zou de interviewer niet zijn als er ook ludieke kanten van jou belicht mogen worden. Er wordt geprobeerd je op een leuke manier uit de tent te lokken. De komiek wordt ingezet en belicht een moment uit je leven waarin je niet zo perfect was. Iets heel doms deed waarvoor je je misschien wel schaamt. De komiek doet dat met een warme lach. En laat je gewoon je groeipunten zien. De komiek wil vooral laten zien dat jij een prachtmens bent en daar horen ook schaduwkanten bij. Dingen die je toen zo deed maar nu dankzij alle nieuwe inzichten al lang anders zou oplossen.

Opdracht

- Zonder nadenken en zonder jezelf te bekritisieren noteer je antwoord op de volgende vragen.
- Wat vindt je een genant moment uit je leven?
- Als het je nu zou overkomen, hoe zou je het dan oplossen?
- Wie zou je eventueel daarbij kunnen helpen?
- Wie zou je om vergeving willen vragen?

Voel dat het publiek zowel als alle gasten aan tafel bewondering voor je hebben. Ze absoluut niet zitten met dat wat jij van jezelf niet zo fijn vond. Het is zo herkenbaar zeggen een paar mensen uit het publiek. Plots hoor je van hen verhalen over hoe zij vergelijkbare of nog ergere situaties hebben meegemaakt. En hoe zij die hebben opgelost. Voel je gesterkt en geïnspireerd door deze mooie bijval van het publiek.

Wat zijn je toekomstplannen?

De interviewer bedankt je voor al je openheid en eerlijkheid. Rest nog een nieuwsgierigheid er wordt gevraagd naar je toekomstplannen. Het publiek en de gasten aan tafel zitten op het puntje van hun stoel.

Opdracht:

Noteer gewoon zonder kritisch te zijn alle antwoorden die in je hoofd opkomen bij onderstaande vragen. Als het stagneert sla je die vraag even over en pak je de volgende vraag.

- Wat zijn je toekomstwensen?
- Wat zou je nog graag willen doen?
- Wat zou je nog willen veranderen?
- Wat kunnen we van je verwachten de komende maanden?
- Met wie ga je daarvoor samenwerken?
- Wat ga je juist alleen uitwerken?

Het interview wordt met groot applaus afgesloten. En je gaat weer naar huis. Je weet nog beter waarom je gewaardeerd wordt. En dat je jouw schaduwzijde transformeert door het op te helderen. Voel hoe je als mens hierdoor in je waarde bent gezet. Voel jouw waarde en laat het de komende dagen een inspiratiebron zijn.

