

Maak me blij!

In deze oefening gaan we op zoek naar wat ons blij maakt. Hierbij maken we, onder andere, gebruik van herinneringen aan onze kindertijd. Als klein kind ben je dicht bij je oorspronkelijke zelf en heb je meer contact met wat je blij maakt, waar je uniek in bent. Én als kinderen zijn we goed in dromen. We dromen groot over wat we willen. We gaan voor die droom en laten ons daar niet makkelijk van af brengen.

Opdracht

- Maak een mindmap met wat jou blij maakt. Teken jezelf in het midden en schrijf of teken daaromheen alles wat jou plezier, vreugde en vrede geeft.
- Werk intuïtief, dus niet te lang nadenken, gewoon neerzetten wat er in je opkomt.
- Idee: je kunt ook een stapel tijdschriften gebruiken en hier afbeeldingen uitscheuren die je aanspreken en deze op je mindmap plakken.
- Als je het fijn vindt kun je werken met onderstaande hulpvragen om je op weg te helpen:
 - Wat vond je als kind leuk om te doen?
 - Waar was je het liefst?
 - Met wie was je het liefst?
 - Wat vond je het leukste vak op school?
 - Wat waren je hobby's als kind?
 - Wie was jouw favoriete personage van (strip)boeken of tv?
 - Welke vakanties vond je het allerleukste?
 - Wanneer ben je in je element?
 - Als je in een sombere bui bent, waarvan knap je weer op?
 - Welke bezigheden in je week geven je het meeste plezier?
 - Je hebt een lege dag in je agenda, hoe vul je die het liefste in?
 - Wanneer kijk je met een tevreden gevoel terug op je dag?



- Klaar? Bekijk je mindmap eens rustig. Welke dingen doe je nog vaak, welke was je vergeten dat je leuk vond, welke zou je wel weer meer op willen pakken?
- Als je wilt kun je een afspraak maken om één ding uit je mindmap weer eens te gaan doen.