

Als we de wereld anders bekijken kunnen we ineens geluk ervaren dat er eerst niet leek te zijn, maar er altijd al was.

Geluk



De gelukskaart

Wat?

Geluk is niet het gevolg van de situatie waarin we ons bevinden of van de dingen die we bezitten, maar van de manier waarop we de wereld vertalen. Als we de wereld anders bekijken kunnen we ineens geluk ervaren dat er eerst niet leek te zijn, maar er altijd al was. Bij de gelukskaart gaat het erom dat de speler leert situaties, mensen en omstandigheden op verschillende manieren te vertalen. Hierdoor is de speler beter in staat om de wereld om zich heen anders te kunnen bekijken.

Wanneer?

- Als je merkt dat de speler niet in staat is zijn situatie van verschillende perspectieven te bekijken.
- Als je merkt dat de speler vast loopt in zijn overtuiging ten aanzien van zijn situatie.
- Als je merkt dat de speler niet in staat is zijn situatie van een afstand te bekijken, waardoor zijn kader beperkt blijft.

Hoe?

Je leert de speler dat zijn emoties voortkomen uit de manier waarop hij naar zijn situatie kijkt. Wanneer deze manier van kijken verandert, verandert daarmee ook het gevoel.

De opdracht

Leg één of beide opdrachten aan de speler voor.

1. Perspectief

Plaats een lege stoel aan de tafel. Visualiseer een speler die jou erg lief is. Laat deze persoon in gedachte plaats nemen in de lege stoel. Stel dat de persoon in de stoel in dezelfde situatie zit als jij. Wat zou je tegen die persoon zeggen en wat zou je hem (of haar) adviseren? Hoe kan deze persoon de situatie ook bekijken? Wat voor andere perspectieven zijn er te bedenken? Zie je hoop voor de persoon in de stoel?

2. Ervaren

Gebruik voor deze oefening een zware steen of een ander zwaar voorwerp. Laat de speler de steen in zijn handen houden.

Sluit je ogen en visualiseer de situatie. Identificeer de situatie met de steen. Voel hoe zwaar de steen (de situatie) is. Ervaar de last van de steen. Wat zou je het liefst willen doen? Wil je de steen vast blijven houden of loslaten?

Plaats de steen nu op de grond. Kijk er even naar. Loop om de steen heen. Kijk er van verschillende kanten naar. Ervaar de verschillende perspectieven.

Pak de steen nu weer op. Voel hoe zwaar de steen (de situatie) is. Ervaar de last van de steen. Wat zou je het liefst willen doen? Wil je de steen vast blijven houden of loslaten?

Je hebt nu twee keuzes:

1. Je bent nog niet klaar met de situatie. Dus je kiest ervoor om de steen vast te houden. Je realiseert je hierbij dat je de steen op elk moment even naast je neer kan leggen. Zo kan je de situatie elke keer opnieuw van een afstandje bekijken. Ervaar dat jij de controle hebt over de situatie en niet andersom.

2. Je bent klaar met de situatie en kunt het loslaten. Voel nog één keer de zwaarte van de steen en gooi de steen vervolgens weg. Op deze manier neem je symbolisch afscheid van de situatie.

Auteur: Laura Donker

Laura Donker is gelukscoach, trainer, spreker en schrijfster.

In haar roman 'Geluk- Een reis vol bijzondere ontmoetingen' omschrijft ze hoe je zelf kunt kiezen voor geluk. Een no-nonsens verhaal op een toegankelijke manier geschreven en meteen toe te passen in je eigen leven.

www.lauradonker.nl

