

Ons Wijze Zelf: De Kaart der Wijsheid



©2013 Wonderspel / www.wonderspel.nl

De Kaart der Wijsheid

Wat?

Wij mensen hebben de beschikking over verschillende stemmen in onszelf. Eén daarvan is de stem van de Wijsheid. Ons *Wijze Zelf* is in staat om met mildheid en liefde de problemen en dilemma's die ieder van ons in zijn leven tegenkomt te bezien waardoor creatieve oplossingen mogelijk worden die we daarvoor niet konden bedenken.

Wanneer?

- Wanneer je merkt dat je gevangen zit in één manier van kijken naar een probleem dat in je leven speelt, dat ook nog eens erg veel energie kost.
- Wanneer je een dilemma ervaart ten aanzien van een te nemen beslissing en niet tot handelen komt.

Hoe?

Door eerst goed te voelen hoe de huidige manier van kijken vooral veel energie kost kan daarna de ruimte en motivatie ontstaan om hetzelfde onderwerp eens vanuit een ander perspectief te bekijken. Met het aanbieden van *De Kaart der Wijsheid* reik je een alternatieve mogelijkheid aan. Door ook echt fysiek in een ander perspectief te staan kun je ervaren wat deze manier van kijken met je energie en je creativiteit doet.

De speler legt een *vraagstuk* voor waarbij hij een dilemma ervaart en niet goed weet wat nou het beste is om te doen op dit moment.

De opdracht

1. Neem twee vellen papier. Schrijf op het eerste vel in neutrale bewoordingen het onderwerp van dit dilemma op, bijvoorbeeld: *'een nieuwe baan'*. Leg je onderwerp op de grond.

2. Schrijf op het tweede vel hoe je er op dit moment tegenaan kijkt (je huidige perspectief) en leg dit ook op de grond, bijvoorbeeld: *'niemand zit op mij te wachten'*.

3. Ga nu op je *huidige perspectief* staan en kijk van daaruit naar het onderwerp. Stel jezelf de vraag hoe het voelt om in dit perspectief te staan.

Voorbeeldvragen: *Hoeveel energie voel ik als ik hier sta? Wat valt mij op aan mijn lichaamshouding? Welke beelden/kleuren/metaforen komen er bij me op? Vervolgens maak je van daaruit de koppeling naar het onderwerp: 'Wat betekent het, welke impact heeft deze manier van kijken nu op het omgaan met het vraagstuk?'*

Meestal geeft het geen bevredigende oplossing, anders was het geen dilemma.

4. Leg nu de *Kaart der Wijsheid* op de grond als alternatieve manier van kijken naar het onderwerp. Ga hier in staan en kijk vanuit deze plek naar het onderwerp. Voel en onderzoek hoe het is om in je *Wijze Zelf* te staan.

Stel jezelf dezelfde vragen als bij punt 3 (zie: voorbeeldvragen).

5. Maak nu een keuze. Welk perspectief heeft je voorkeur? Het huidige of het perspectief van je *Wijze Zelf*?

6. Commitment: *'Als ik kies voor dit perspectief waar zeg ik dan 'ja' tegen en waar kies ik dan voor om 'nee' tegen zeggen.'* Bijvoorbeeld: *'ja' tegen mezelf waarderen en 'nee' tegen machteloosheid.* Deze ja's en nee's spreek je hardop uit om je keuze te onderstrepen.

7. Concrete stap: bedenk welke eerste concrete stap je zult maken vanuit het nu gekozen perspectief. Wat ga jij als eerste doen?

Auteur: Wilma Wijnhoven

Wilma werkt vanuit haar eigen bedrijf *Wilma Wijnhoven Training & Coaching*, is Registerpsycholoog NIP Arbeid en Organisatie en een Certified Professional Co-active Coach (CPCC). Deze oefening met *De Kaart der Wijsheid* is geïnspireerd op oefeningen vanuit het *Co-active coaching*.

Verder maakt ze in haar manier van werken als trainer en coach ook gebruik van methodieken vanuit de *Mindfulness* en de *Zelfkonfrontatiemethode* van Prof. Hermans waarbij het levensverhaal in kaart wordt gebracht als middel om zelfinzicht te vergroten en gewenst gedrag te activeren.