

# Idealen oefening

Een ideaal is een wensfantasie. iets dat je graag zou willen doen, zijn, bereiken, maar dat nog niet doet, bent of hebt bereikt.

## Een oefening vooraf.

Teken op een vel papier 7 cirkels (als een nestje). Teken in de binnenste en kleinste cirkel jezelf. Schrijf in deze cirkel "innerlijk"; in de tweede "thuis"; in de derde "vrienden"; in de vierde "werk"; in de vijfde "land"; in de zesde "europa" en in de zevende "wereld"

Vul nu alle cirkels in met de ideaal(alen) die jij bij die cirkel hebt.

Kies nu het innerlijke ideaal uit dat op dit moment het belangrijkste voor je is. (dus uit de binnenste cirkel)

## De idealen oefening

Stap 1:

- teken een wolkje en zet hier het ideaal in dat je hebt uitgekozen.  
Formuleer je ideaal concreet en in positieve bewoordingen (dus niet met 'niet')

! Een ideaal is nooit iets dat je moet van jezelf of van anderen. Het is iets dat jij graag zou willen.

Stap 2:

Idealen gaan vaak gepaard met een stemmetje in je hoofd dat zegt: 'ja, maar dat kan ik niet' of iets anders dat zeurt of klaagt.

- Schrijf deze zinnestjes op in een nieuwe wolk. Begin met 'ja, maar'.  
Wat gebeurt er in je lijf, hoe voelt dit als je deze ja-maar zinnestjes opschrijft of terugleest?

Stap 3:

- Teken jezelf als schematisch poppetje en zet er met pijlen bij waar je wat voelt in je lijf. In je hoofd, keel, borst, buik, armen, handen, benen of voeten, of ....
- Zet naast de pijl, zo concreet mogelijk, wat je voelt. Bijv. "zware steen in mijn maag"

Stap 4:

Als je er over nadent welke stappen je al hebt gezet in de richting van je ideaal, kan je er zeker een of meerdere bedenken, hoe klein ze ook zijn.

- Zet deze stapjes, midden op een nieuw vel, onder elkaar, in een rijtje.  
Maak ze concreet en houd ze klein. Schrijf op wat je doet, niet wat je wilt proberen!  
Pas op dat je niet terugvalt in stap 2, 'ja maar' !
- Teken er dan een vierkant omheen.
- Versier nu dit vierkant, op je eigen manier.
- Zet onder in het vierkant met stevige letters DIPLOMA.

? Wat voel je nu, waar voel je dit in je lijf?

Stap 5:

- Teken weer jezelf als schematisch poppetje en zet pijlen bij de plaats waar je dit voelt.
- Zet ernaast wat je voelt.

! Als stap 4 je blijkt te benauwen of anderszins een naar gevoel geeft, vraag je dan af of dit ideaal wel van jou is. Wil jij het wel, of vindt je dat je het moet?