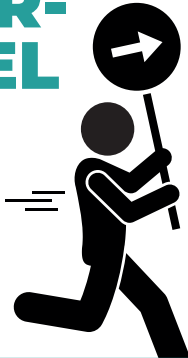


TITEL



ONTDEK JE PASSIE EN DOEL

LEER-DOEL



Door het in beeld brengen van je innerlijke gevoel kom je dichterbij jouw passie en levensdoel.

ERVAREN

WAT GA JE DOEN?



Passie is een intens verlangen of enthousiasme voor iets of iemand. Passie ervaren voelt ongelooflijk goed, het laat je hart sneller kloppen!

Om je levensmissie of levensdoel te ontdekken is het belangrijk dat je jezelf goed kent. Waar herken je het vaak aan:

- Het geeft je een gevoel van vreugde en enthousiasme
- Je hebt er tot je eigen verbazing veel talent voor
- Je inspireert er anderen gemakkelijk mee
- Je ervaart dat anderen van je willen leren
- Je veel steun krijgt van anderen
- Dat het vaak niet iets is wat de buitenwereld van je verwacht

Als jij je focust op je eigen doel, ontmoet je mensen en gebeuren er dingen die je verder helpen.

Vorbereiden

- Elk tweetal heeft een A3 vel papier en stiften
- Ga op je stoel zitten, met beide voeten op de grond
- Adem wat dieper in en uit en sluit je ogen (of kijk naar een vast punt op de grond)
- Volg het verhaal dat de docent gaat vertellen

'Ga ontspannen zitten met je ogen gesloten. Neem de tijd om goed te voelen hoe je op je stoel zit, waar je zitvlak de stoel raakt en hoe je voeten contact maken met de grond. Adem dan twee keer diep in. Stel je voor dat je je bij een meer bevindt. Het is een mooie plek waar jij je erg thuis en op je gemak voelt. Je loopt langs de oever. Je kijkt naar alle vormen en kleuren. Je luistert naar de geluiden, dieren, water, voetstappen van jezelf. Je voelt: de wind, de zon op je gezicht, je eigen bui. Je geeft je helemaal over aan die plek en komt heerlijk tot rust en geniet.'

Dan zie je een huis staan. Als je ernaar kijkt gaat de deur vanzelf open. Je vat het op als een uitnodiging. Je gaat naar binnen. In de hal zie je deuren. Iedere deur heeft een andere kleur. Je kiest er drie en gaat er achtereenvolgens naar binnen. De ruimte die je betreedt is ook helemaal in die kleur ingericht. Je kunt in die kamer ook iets doen of zijn. Je geeft je over aan de uitnodiging om datgene te doen of te zijn wat in die kamer mogelijk is.

Dan zie je een dier in die kamer. Je vraagt het dier: "Wat zegt dit over mij?". Het dier vertelt je waarom jij in deze kamer bent en wat jouw missie is. Je bedankt het dier en gaat verder naar de volgende kamer. Daar gebeurt hetzelfde, alleen kom je hier een wijs figuur tegen. Dit kan een Boeddha zijn of een indiaan of een wijze oude vrouw. Ook deze figuur vertelt je wat je levensmissie is of laat jou er stukken van zien. In de derde kamer kom je iemand tegen die je bewondert. Ook deze persoon vraagt je hetzelfde.

Als je alle drie de kamers hebt bezocht, verlaat je het huis. Je bedankt het dier en de figuren. Je neemt hun antwoorden mee in je gedachten en zegt ze allemaal gedag. Je staat weer buiten bij het meer. Langzaam open je je ogen, je knippert even, rekt je even uit en weet dat je hier altijd kunt terugkeren.'

Uitvoeren

- In tweetallen zet je, zonder te praten, op papier wat je hebt ervaren
- Dit kan in beeld, woorden, kleuren en vormen
- Het gaat niet om tekenkunst, maar om het van binnenuit in beeld brengen van je ervaring of gevoel

**MET
WIE?**



Het in beeld brengen van je ervaring doe je samen met een klas- of studiegenoot.

REFLEC- TEREN

HOE KIJK
JE ER OP
TERUG?



- Hoe vind je het om met gesloten ogen te luisteren naar een verhaal?
- Is het je gelukt om je te blijven concentreren?

VAST- LEGGEN



Maak een foto van je vel papier.

NABE- SPREKEN

VAN DE
ACTIVI-
TEITEN



- Hoe vond je het om op deze manier in en naar jezelf te kijken?
- Deel met elkaar wat er op het papier staat en wat het voor je betekent

TIPS & TRUCS



Doe deze oefening eens thuis en lees een familielid de visualisatietekst voor.