

Spiegelen

Bedenk wie belangrijke personen in je leven zijn, bijvoorbeeld je partner, je kinderen, je baas, je vrienden of collega's.

Neem nu een vel papier en verdeel het met een horizontale lijn in twee delen.
In het bovenste deel zet je een 'A' in het onderste deel een 'B'.

| |
|---|
| A |
| B |

In vak 'A' zet je eigenschappen die je bewondert in deze belangrijke personen in je leven. Schrijf alleen de eigenschappen op zonder de naam van de persoon, bijvoorbeeld: "liefdevol, daadkrachtig, rustig, empathisch".

In vak 'B' zet je eigenschappen waaraan je je ergert in deze belangrijke personen in je leven. Schrijf alleen de eigenschappen op zonder de naam van de persoon, bijvoorbeeld: "drammerig, rigide, saai, oordelend".

Wie zich aan een ander spiegelt...

Wat je in een ander ziet weerspiegelt meestal ook iets van jezelf, bijvoorbeeld over eigenschappen van jezelf die je verloren bent of die je liever ontkent. Kijk wat je van je spiegelbeeld kunt leren. Neem een tweede vel papier en verdeel dat weer met een horizontale lijn in twee delen, laat bovenaan wat extra ruimte.

| |
|---|
| C |
| D |

Kijk naar de eigenschappen die je in vak 'A' opgeschreven hebt en ga bij jezelf na in welke mate je deze eigenschappen zelf ook bezit, of dat er ooit tegen je gezegd is dat je ze zou moeten ontwikkelen.

Vraag jezelf nu af: "Hoe ben ik of hoe gedraag ik me als ik deze eigenschappen *zelf* volledig ontwikkeld heb?" Beschrijf dit in vak 'C'. Doe het in korte, positieve bewoordingen in de tegenwoordige tijd beginnend met 'Ik'. Bijvoorbeeld: "Ik ben artistiek, ik ben spiritueel, ik ben creatief".

Kijk daarna naar de eigenschappen die je in vak 'B' opgeschreven hebt en waaraan je jezelf ergert bij de ander. Kan het zijn dat je deze eigenschappen zelf ook hebt, maar dat liever ontkent? Is die gedachte makkelijker voor je te accepteren als je deze eigenschappen positief herbenoemt? Bijvoorbeeld door drammerigheid te herbenoemen als doortastendheid?

Neem voor het moment even aan dat het klopt en dat je deze eigenschappen inderdaad aan jezelf kunt toeschrijven en realiseer je hoe dat is. Vraag jezelf nu af: "Hoe ben ik of hoe gedraag ik me als ik deze eigenschappen *niet* had of positief beschrijf?" Beschrijf dit in vak D. Doe het weer in korte, positieve bewoordingen in de tegenwoordige tijd beginnend met 'Ik'. Bijv. "Ik ben warm, ik ben verantwoordelijk, ik ben besluitvaardig".

Klik op het logo om terug naar onze website te gaan.

Je ware potentieel

Schrijf bovenaan in vak 'A': "Mijn verloren potentieel".

Schrijf bovenaan in van 'B': "Mijn afgewezen potentieel".

De vakken 'C' en 'D' tonen samen wat de ander van jou weerspiegelt en wat je nu herkent: *je ware potentieel*.

Schrijf daarom nu in de vrije ruimte boven de vakken 'C' en 'D': "Mijn ware potentieel".

Lees de beschrijving van je ware potentieel iedere week. Neem er de tijd voor en kijk, terwijl je het leest, waar de beschrijving nog niet klopt met je huidige realiteit. Visualiseer voor jezelf hoe je aan het veranderen bent en wordt zoals deze beschrijving. Zeg tegen jezelf de volgende affirmatie:

"Ik accepteer mijn ware potentieel en geniet ervan om dagelijks aan de ontwikkeling daarvan te werken."



We vinden het leuk om van je ervaring met de oefening te horen. Kom nog eens terug naar onze website en laat een [reactie](#) achter.