

Hoe verander je je perceptie?

Een handige eerste stap is om de positie in te nemen van de neutrale observator. Je kijkt dan naar je leven alsof het een film is. Op die manier kom je mogelijk tot heel andere conclusies dan wanneer je vertrekt vanuit je vertrouwde positie en bestaande oordeel.

Begin met het installeren van een mentaal bioscoopscherm.

Zet je op je gemak op een stoel of op de bank. Stel je voor dat er een projectiescherm voor je hangt. Daarop wordt de film afgespeeld over een stukje van jouw leven. Je kijkt naar een jongere versie van jezelf in een situatie die feitelijk al voorbij is. Bekijk de film met nieuwsgierigheid, alsof het over iemand anders gaat. Kijk met het verlangen om iets nieuws te leren. Stel jezelf de vraag 'wat leer ik van deze situatie?'.

Misschien kijk je naar een conflict met iemand en leer je dat je niet zo snel je stem moet verheffen. Of je kijkt naar een moment waarop je je eenzaam voelde en leert dat je ook zelf initiatief kan nemen.

Het is niet altijd even gemakkelijk om een antwoord te vinden op de vraag 'wat leer ik hiervan?', omdat we niet gewend zijn om zo te denken. Ik raad je aan om de vraag te durven herhalen. De woorden landen wel ergens in je systeem. Het zoeken naar een antwoord gaat door. Op een dag kan je zomaar verrast worden door een inzicht.



Op www.beyellow.today vind je afdruckbare werkbladen en aanvullende filmpjes/audiofragmenten bij alle #BEYELLOWinactions.