LIEFDEVOL KOESTEREN

PRAKTISCH WERKBOEK OM CHAKRA'S CREATIEF VORM TE GEVEN

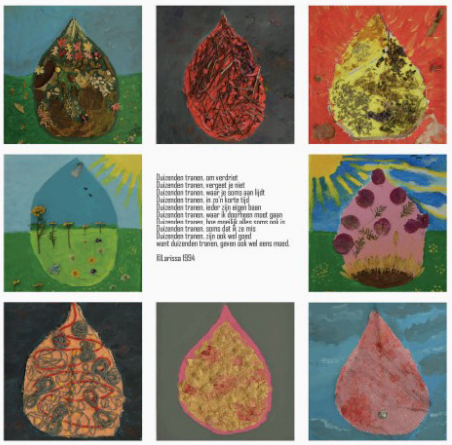
5.3 Tranen

Thema's
Openstellen voor emoties en gevoelens en werken aan trauma's op verschillende niveaus.

Achtergrond
Om emoties te uiten kun je je tranen laten stromen. Tranen van verdriet, boosheid of frustratie, tranen van opluchting en blijdschap, tranen van geluk of trots. Ook kunnen de tranen stromen bij het ophalen van fijne of minder fijne herinneringen, een gebeurtenis, een verlieservaring of andere situaties uit het verleden. In deze opdracht ga je tranen vormgeven.

Werkwijze
Vraag de cliënt goed op een stoel te gaan zitten, met beide voeten op de grond en de ogen gesloten. Laat de cliënt in stilte teruggaan naar een periode in zijn leven die minder prettig of niet prettig voor hem was. Tijdens het delen schrijft de begeleider steekwoorden op. Vervolgens vraagt de begeleider door op de bijbehorende emoties.
Maak vanuit deze emoties op een passende wijze een overgang naar het vormgeven van de tranen.
Kies een stevige basisondergrond uit, bijvoorbeeld schilderdoek, karton, hout, of een kunststof- of metalen plaat. Geef de ondergrond een kleur. Teken contouren van een traan op het gekozen materiaal (gebruik eventueel het sjabloon dat achterin het boek staat). Laat de cliënt materialen kiezen die passen bij de besproken emoties, bijvoorbeeld spijkers voor schrijnende pijn, scherven voor een gebroken gevoel of watten bij een dof gevoel. Plak de materialen in de traan. Mochten er echter bij die ene gebeurtenis meerdere tranen horen, laat de cliënt deze dan op dezelfde ondergrond vormgeven. Bespreek de opdracht na, observeer en benoem wat je ziet, nodig de cliënt uit te vertellen wat hij gemaakt heeft.

Variaties op de opdracht
Laat de cliënt een kussen maken in de vorm van een traan.
Laat de cliënt een traan haken.
Laat de client een traan uit 'groeipapier' (papier met zaadjes erin) knippen en daar zijn verhaal op schrijven. Plant vervolgens het papier in de aarde of in een potje. Zo wordt een minder fijne gebeurtenis omgezet in iets nieuws of iets krachtigs.



LIEFDEVOL KOESTEREN

PRAKTISCH WERKBOEK OM CHAKRA'S CREATIEF VORM TE GEVEN

7.3 Wegwijzers

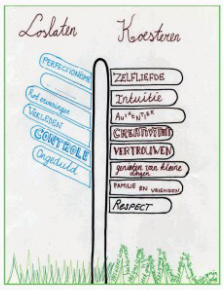
Thema's
Mannelijke en vrouwelijke elementen in onszelf, groei, transformatie en evenwicht vinden.

Achtergrond
Een wegwijzer is een bord naast of boven de weg waarop aangegeven wordt waar je moet rijden om bij een bepaalde bestemming te komen en hoe ver het nog is. Het doel van de wegwijzer is om mensen op een veilige en adequate manier de juiste route te wijzen. Bij een wegwijzer zijn een aantal elementen van belang:
Wat is mijn bestemming? Zit ik op de juiste rijbaan? Hoe kom ik op de juiste rijbaan?

Was het in het leven ook maar zo simpel dat we naast of boven de weg een bord treffen waarop staat welke route we in ons leven kunnen nemen om onze zielsmissie te leven. Met deze opdracht staan we stil bij een aantal vragen die van invloed kunnen zijn op het leven van de cliënt.
Wat wil de cliënt op lange of korte termijn bereiken? Wat is de huidige status van zijn leven en zit hij daarmee op de juiste route? Is het zinvol of nodig om van koers te veranderen en wat is daar dan voor nodig? Welke elementen, die de cliënt tot op heden hebben geholpen, wil hij koesteren?

Werkwijze
Inventariseer met de cliënt de antwoorden op bovenstaande vragen.
Maak eventueel aantekeningen wanneer de cliënt aan het brainstormen is.
Laat de cliënt een wegwijzer maken. Hiervoor kunnen verschillende materialen gebruikt worden zoals tekeningen, schilderdoek, ijslolly-stokjes, vilt, foam-vellen en hout. Het is goed om stil te staan bij kleurgebruik, zichtbaarheid van de wegwijzer, leesbaarheid van de tekst en vormgeving bij het maken van de wegwijzer. Onderzoek samen met de cliënt wat de afmeting moet worden van de wegwijzer zodat hij past in huis, tuin, werkkamer of slaapkamer.

Variatie op de opdracht
Er kan ook voor gekozen worden om de onderwerpen die de cliënt tot op heden niet hebben geholpen weer te geven in de vorm van een wegwijzer.
Denk aan vragen als:
Wat ligt er in het verleden?
Wat wil de cliënt loslaten?
Naar welke bestemmingen wil hij niet meer heen?



6.5 De lat te hoog leggen

Thema's
Zelfverzekerdheid, doelgerichtheid, zelfvertrouwen en zelfrespect.

Achtergrond
De lat te hoog leggen is het stellen van moeilijk haalbare doelen. Veel mensen willen het maximale uit zichzelf halen, waardoor het kan zijn dat ze de lat te hoog leggen. Zij kunnen verwachtingen hebben die niet reëel zijn, iets willen wat eigenlijk niet bij hen past, zichzelf met anderen vergelijken of niet willen onderdoen, streng zijn voor zichzelf of over eigen grenzen gaan. Wanneer de cliënt de lat te hoog legt, is de kans groot dat een verwachting uiteindelijk een teleurstelling wordt.
De lat te hoog leggen kan duiden op een vorm van onzekerheid. Het kan ook zijn dat de omgeving de lat voor de cliënt te hoog legt en de cliënt de omgeving niet wil teleurstellen. Hij gaat dan over zijn eigen grens.

Voorbeeld:
Vraag de cliënt om op zijn tenen te gaan staan, zijn armen omhoog te houden en naar het plafond te reiken.
Verzoek de cliënt om deze pose tien tot vijftien minuten vol te houden.
Laat de cliënt ervaren wat er gebeurt. Leg de koppeling tussen de fysieke gewaarwording van het moeten opgeven, het stellen en respecteren van de eigen grenzen en het te hoog leggen van de lat.

Wanneer de cliënt zich bewust is van zijn handelen, kan men samen kijken hoe hij de lat lager kan leggen. Wat heeft hij nodig om dit te doen?

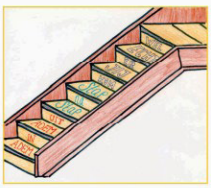
Cliënten geven het liefst binnen een dag hun doel vorm om 'morgen' door te kunnen met hun leven. De kunst is om te beseffen dat men een proces niet kan overhaasten.

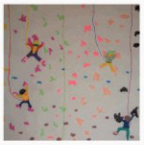
Voorbeeld:
Als men wil surfen, gaan er veel stappen aan vooraf voordat het zover is. Op welke dag, tijd en seizoen wil je surfen? Waar vind je een surfschool met instructeur en welke materialen moet je aanschaffen?
Voordat je überhaupt blijft staan op de surfplank en één golf gesurft hebt, heb je al veel stappen moeten nemen. Dat gaat gepaard met vallen en opstaan. Al deze beginstappen zijn in eerste instantie niet zichtbaar voor jezelf en je omgeving, ze zijn wel nodig. Zo ook in elk rouwproces of andere processen die men in het leven tegenkomt. Je kunt de stappen in zo'n proces niet forceren.

Werkwijze
Onderzoek samen met de cliënt waar hij de lat te hoog legt. Zodra dit duidelijk is voor hem, ga je samen onderzoeken hoe je dit in een beeldende vorm kunt uitwerken. De cliënt kan dit doen aan de hand van de metafoor van een trap, een ladder of een klimmuur/klimrek. Een andere optie is om daadwerkelijk de lat te maken in 3D. Vraag de cliënt welke stappen hij van zichzelf mag gaan zetten. Vraag de cliënt het proces niet te overhaasten. De cliënt geeft het vorm in 3D of beklimt de objecten letterlijk.

Mocht de cliënt in zijn proces nog niet toe zijn aan deze opdracht, zoek dan samen naar de balans waarbij hij enerzijds zijn eigen grens bepaalt en anderzijds de uitdaging probeert aan te gaan.

Variatie op de opdracht
Men kan met de cliënt naar een grote zandbak, de duinen of het strand gaan. Laat hem de stappen die hij wil gaan zetten in het zand schrijven en laat hem er stap voor stap naar toe lopen. Bij elke stap die hij zet, spreekt hij hardop uit welke volgende stap hij gaat zetten in het proces. Mocht hij nog een drempel over moeten, dan is deze te visualiseren met een tak of een streep in het zand.





LIEFDEVOL KOESTEREN

PRAKTISCH WERKBOEK OM CHAKRA'S CREATIEF VORM TE GEVEN

8.4 Zelfvertrouwen

Thema's
Innerlijke rust, kalmte, veiligheid, vrede, blokkades met liefde aankijken, zelfliefde en zelfrespect.

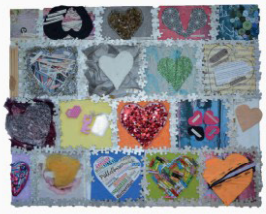
Achtergrond
Zelfvertrouwen is het vertrouwen dat je hebt in wie je bent en wat je kunt. Zelfvertrouwen heeft te maken met zelfwaardering en zelfrespect, dit kan zich uiten in zelfverzekerdheid. Wanneer men voldoende zelfvertrouwen heeft, kan dit zich uiten in verbale en non-verbale communicatie naar de buitenwereld.
Ons zelfvertrouwen kunnen we vergroten door te investeren in ons persoonlijke leerproces en onze persoonlijke groei. Het kan helpend zijn om complimenten die men krijgt positief te ontvangen en deze bijvoorbeeld voor zichzelf op te schrijven. Het kan ook helpend zijn om zichzelf niet met de omgeving of met een ander te vergelijken. Ieder mens bewandelt zijn eigen levenspad. Maak to-do lijstjes en vink de taak af als deze is volbracht. Hiermee geeft de cliënt zichzelf de bevestiging dat iets gelukt en afgerond is.

Werkwijze
Het beeld zelfvertrouwen kent veel varianten.
Onderzoek samen met de cliënt wat hij verstaat onder zelfvertrouwen. Indien nodig kan men met de cliënt brainstormen wat er nodig is om weinig zelfvertrouwen om te buigen naar meer zelfvertrouwen. Daarna kan de cliënt hieraan zijn eigen invulling en vorm geven.

Laat de cliënt een collage maken met woorden uit een tijdschrift die hij koppelt aan het opbouwen van meer zelfvertrouwen.

Laat de cliënt een symbool, dat voor hem in verbinding staat met zelfvertrouwen, uitwerken in een beeld.

Variatie op de opdracht
Laat de cliënt een complimenten-pot maken. Koop en versier hiervoor een glazen pot.
Vraag de cliënt dagelijks op briefjes te schrijven welke complimenten hij die dag ontvangen heeft en laat hem deze briefjes opgevouwen in een glazen pot doen.
Verzamel de briefjes gedurende een af te spreken periode en evalueer dan samen met de cliënt welke complimenten de meeste impact hebben gehad. Maak daar een beeld van.



10.3 Klavertje vier

Thema's
Intuïtie, wijsheid, verlichting, kracht, onafhankelijkheid, innerlijke rust, energie, zelfvertrouwen en vertrouwen in het universum.

Achtergrond
We kennen allemaal het klavertje vier dat voor velen staat voor voorspoed, vertrouwen, liefde en geluk. Het vinden van een klavertje vier is uniek, je hebt geluk als je het vindt. Veel cliënten putten daarom kracht uit het klavertje vier. Door te leven in voorspoed, vertrouwen, liefde en geluk ontstaat er ruimte om verbinding aan te gaan met de wereld om ons heen.
Het klavertje vier kan men ook koppelen aan de vier jaargetijden, de vier elementen of de vier windstreken.
Ook wordt het klavertje vier aan het thema afscheid gekoppeld. Vroeger werd het klavertje vier ook wel gebruikt als grafbeplanting. In het zevende chakra komt het thema afscheid terug in de filosofische levensvragen die men zichzelf stelt zoals: waarom zijn we hier op aarde, wat is de zin van het leven, etc. In dit chakra gaat het ook over het stap voor stap afscheid nemen van relaties/vriendschappen, familie en materiële zaken.
In dit zevende chakra gaat het om intuïtie, innerlijke rust, energie en vertrouwen in het universum.

Werkwijze
Neem de vier blaadjes van het klavertje vier als uitgangspunt.
Inventariseer met de cliënt de antwoorden op de onderstaande vier vragen:
Waarvan of van wie wil de cliënt afscheid nemen?
Wat heeft de cliënt nodig om (meer) te vertrouwen op zijn intuïtie?
Wat heeft de cliënt nodig om (meer) innerlijke rust te voelen?
Waar haalt hij (meer) energie en vertrouwen in het universum vandaan?

Maak eventueel aantekeningen wanneer de cliënt aan het brainstormen is.

Laat de cliënt daarna een klavertje vier maken. Hiervoor kunnen verschillende materialen gebruikt worden zoals tekeningen, schilderdoek, piepschuim in de vorm van hartjes, stempelinkt, vilt, klei, foam-vellen of hout.

Soms is het helpend als de cliënt op elk van de vier blaadjes een kernwoord schrijft waarmee in één woord zijn antwoorden op de vier vragen worden samengevat. Ook kan hij hiervoor een sticker of uitgeknipte woorden uit tijdschriften gebruiken.
Als er piepschuim wordt gebruikt of andere materialen in 3D, kan ook gebruik worden gemaakt van punaises met een vlaggetje (zie de foto).
Bespreek de opdracht na.

Variatie op de opdracht
Neem de vier woorden voorspoed, vertrouwen, liefde en geluk als uitgangspunt. Onderzoek per woord samen met de cliënt wat dit woord voor hem betekent. Vervolgens vraag je de cliënt om de door hem benoemde betekenis creatief vorm te geven op het bijbehorende blaadje.

Laat de foto's een inspiratie zijn.