

**Naam instrument: Visualisatie**

**Toegepast in welke fase van het U proces:  
Deep dive/letting go**

**In welke sector ingezet:  
Onderwijs/ministeries**

**Naam indiener:  
Margreeth van der Kooij**

**Email adres:  
info@vanderkooijconsult.nl**

**Doel instrument:**

**Een visualisatie oefening waarin centraal staat het loslaten en het onder ogen zien van het eigen aandeel**

**Toepassing: aantal deelnemers, tijd, materiaal**

**Individueel tot grotere groep  
Duur: 20'**

**Proces (welke stappen):**

**Vooraf geschreven visualisatie, aangepast aan de situatie**

**Deelnemers vinden een plek waar ze makkelijk zitten/liggen**

**Korte ontspanningsoefening**

**'ik nodig jullie uit om in je verbeelding naar een plek te gaan waar je je heel prettig voelt, het is een plek buiten, misschien was je er ooit met vakantie, misschien ben je er vaker, kijk om je heen, hoe ziet de omgeving eruit, welke planten/bomen zijn er, zijn er dieren die je waarneemt, hoe is de lucht, welke geuren neem je waar, hoe voel je je op de plek die voor jou zo prettig voelt.....na een poosje sta je op.**

**in de verte zie je het begin van een pad. Je loopt naar het pad en volgt het. Neem je omgeving waar, voel je voeten. het pad voert langs een afgrond, je neemt waar hoe je je daarbij voelt....na een tijdje voert het pad je de hoogte in, je laat de afgrond achter je...steeds hoger...je komt in een bos....je kijkt om je heen en neemt de bomen waar, je voelt wat het bos met je doet....uiteindelijk loop je het bos weer uit, je bent boven de boomgrens....je loopt steeds hoger, het wordt klimmen...ver boven je zie je de top van de berg...daar ga je naar toe....uiteindelijk ben je boven. Je gaat zitten en kijkt om je heen....waarnemen.....**

**In de verte zie je opeens een gedaante aankomen....de gedaante komt steeds dichterbij. Opeens weet je: dit is een oude, wijze persoon. Die hoort bij mij. Ik kan deze persoon alles vragen wat ik wil. De wijze is nu bij je en kijkt je uitnodigend aan. Je weet wat je je wijze wilt vragen over jouw aandeel in jullie systeem en je stelt je vraag. De wijze glimlacht en haalt een symbool tevoorschijn. Het is een symbool voor het antwoord op je vraag. Je pakt het aan en bedankt je oude wijze voor dit cadeau. Langzaam vertrekt de wijze weer.**

**Je bekijkt je symbool en laat de betekenis ervan tot je doordringen. Je kunt ook aan het symbool vragen wat de betekenis is, het symbool zal je antwoord geven.....**

**(Hierna kun je de mensen op hun eigen manier laten terugkomen in het hier-en-nu. Evt. tekenen van het symbool of opschrijven. In twee- of meertallen uitwisselen of vragen wie plenair iets wil vertellen)**

**Principes: wat maakt deze werkwijze succesvol**

**Mensen kunnen met mededogen naar hun eigen aandeel kijken**

**Resultaat:**

**Mensen aanvaarden hun aandeel en kunnen er met mededogen en van een grotere afstand naar kijken. Ze weten wat de waarde is**

**Bronvermelding: wanneer je een variant hebt op een bestaand instrument**

**Uit Psychosynthese-opleiding**