

Cursus Imaginatie

Hoe om te gaan met ziekte of crisis daar is geen vaststaand recept voor. Je weg ermee vinden en stappen ondernemen om je veerkracht te vergroten is immers een geheel eigen proces. Deze 'drie weken cursus' geeft een richtsnoer voor de te volgen stappen, die je desgewenst kan aanpassen op je eigen manier. Immers in het algemeen geldt, dat de oefeningen die je aantrekken of goed voor je voelen het juiste is om te doen. Doe het vooral op je eigen manier.

De oefening krijgt een succesvolle uitwerking door herhaling en verdieping. Hierbij geldt dat een oefening ook elke keer weer nieuws oplevert, immers je proces ermee gaat verder en verdiept. Nieuwe elementen zullen verschijnen. Het innerlijk is een dynamische wereld en dat gaan de verbeeldingen je tonen.

Doe de oefening altijd vanuit rust. Altijd daarom beginnen met een stuk ontspanning. Merk je dat het geforceerd aanvoelt of dat er olopende spanning ontstaat, pauzeer dan om eerst weer te ontspannen.

Naarmate je vaker oefent zul je merken dat je gemak toeneemt waarmee je in en met de verbeeldingswereld handelt.

Geef je schetsen een prominente plek in je huis en ook op je smartphone. Het kan heel goed helpen als je wat je meemaakt in de oefeningen deelt met een goede vriend of partner die goed kan luisteren.

Het beste is om de oefening in de ochtend te doen, maar een ander tijdstip die jou beter uitkomt is ook goed.

Samengevat zijn er twee stappen te onderscheiden:

Eerste stap

Het vinden van een nieuw rustpunt en houvast, als ankerplek en om energie bij te tanken, energie te putten uit je innerlijke bronnen. Met name de 'goed plek' oefening is hier geschikt voor.

Tweede stap

Dat wat je nodig hebt of wat je kan helpen bevorderen door je erop te richten met behulp van de specifieke oefeningen.

Arnold Smit MSc
Analytisch Therapeut
JI Dieptepsycholoog®

Week 1

Goede plek' audio-oefening. Doe dit elke dag een keer.

Schrijf op wat je beleeft, de beelden, gevoelens, gedachten en associaties.

Maak een schetsje ervan in het schetsblok. Het kan ook zijn dat je bepaalde gevoelens hebt gekregen, die kan je ook met een kleur tekenen (abstract).

Week 2

Ga door met de 'goede plek' oefening. Doe dit elke dag een keer.

Als je de 'goede plek' oefening een week lang gedaan hebt zijn de beelden je vermoedelijk vertrouwd geworden.

Vaak zijn er één of twee beelden die regelmatig terugkomen. Dan kun je als je dat wilt nu ook de 'goede plek' oefening zonder audio begeleiding doen. Vind je het prettiger om het met de audiobegeleiding te doen blijf dan dat doen.

Schrijf op wat je beleeft, de beelden, gevoelens, gedachten en associaties.

Maak een schetsje ervan in het schetsblok.

En maak een keer de 'goede plek' of de 'plek voor goede dingen' met plastiline of modelling klei.

Kies elke dag een moment om wat langer naar je schetsen te kijken.

Week 3

Ga door met de 'Goede plek' oefening met of zonder de audio-oefening. Elke dag een keer.

Probeer gedurende de dag eens kort bij of in de 'goede plek' te zijn. Een kort intermezzo van een paar minuten is voldoende. Dit zal je helpen dit rustpunt in je leven te verankeren.

Kies elke dag een moment om wat langer naar één van je schetsen te kijken.

Maak een beeldverhaal van je schetsen, van de foto's die je hebt gemaakt of van knipsels uit tijdschriften.

Begeleiding door een verbeeldingscoach

De oefeningen kun je op jezelf doen en ook in groepsverband. Zeker als je ermee begint is begeleiding van een deskundige verbeeldingscoach aan te raden.

De coach is immers getraind in imaginatie en weet hoe de verbeelding werkt. Zij of hij kan je helpen je weg met de oefeningen te vinden en verdere aanwijzingen geven.

Let op: als een oefening onverhoopt veel emoties losmaakt, ga dan schrijven en tekenen en deel je ervaringen met een persoon die je vertrouwt of een coach. Zijn de emoties erg heftig of belastend, neem dan in alle gevallen contact op met een coach.