

# De Spiegel

-Ga voor de spiegel staan, kijk jezelf in de ogen en zeg je naam.

-Doe dit een minuut of drie, waarbij je elke keer van toon verandert.

-Roep je naam, fluister je naam, praat boos, vrolijk, verdrietig, verlegen, langzaam, snel, met lage stem, hoge stem, met accent, enzovoort.

-Blijf jezelf aankijken terwijl je dit doet en let op het effect.

*Deze oefening wordt al jaren met veel succes toegepast door verschillende therapeuten, dus onderschat het effect ervan niet.*

*-Ervaar voor je oordeelt en leef je uit.*

*Gebruik je handen en de mimiek van je gezicht om het uitspreken en je naam kracht bij te zetten.*

*-Merk wat er waarschijnlijk al na een minuut gebeurt.*

*Krijgt je naam een andere lading?*

*Verandert je gevoel als je naar jezelf kijkt?*

*Hoe zit het met de serieuze oordelen over jezelf?*

*Zijn die nu nog steeds zo sterk aanwezig?*

-De meeste mensen ervaren in eerste instantie een onwerkelijk, ongemakkelijk gevoel.

Daarna maakt dit gevoel meestal plaats voor vrolijkheid en onbevangingheid.

Ik hoop dat je nu een beetje om jezelf kunt lachen:-)

-Maak de oefening af door je naam met tandpasta of lippenstift op de spiegel te schrijven.

*(ja echt, maak 'm morgen maar weer schoon)* en kijk naar je creatie.

Wat valt je op? Hoe voelt dit?

Kijk naar de naam op de spiegel, en dan weer naar jezelf.

Als je straks je tanden gaat poetsen, word je nog een keer herinnerd aan de oefening.

Doe hem dan eventueel nog een keer.