

10 'zelf-als-context' oefeningen

1. De observator

Sluit je ogen en stel jezelf voor als een observator. Merk je gedachten, gevoelens en sensaties op alsof je ze vanaf een afstand bekijkt. Wat neem je waar zonder erin mee te gaan?

2. De bioscoopstoel

Stel je voor dat je in een bioscoop zit en je gedachten en emoties worden geprojecteerd op het scherm. Jij zit rustig in je stoel en kijkt naar wat er voorbij komt.

3. De ruimte om je heen

Sluit je ogen en visualiseer jezelf als de ruimte waarin gedachten en gevoelens verschijnen. Jij bent niet de gedachten, maar degene waarin ze bestaan.

4. Het huis met kamers

Visualiseer jezelf als een huis met veel kamers. Elke kamer staat voor een aspect van jezelf: je rollen, emoties en gedachten. Jij bent het huis dat deze kamers bevat, niet één enkele kamer.

5. Schrijver en verhaal

Stel je voor dat je gedachten een boek schrijven. Jij bent de schrijver die bepaalt hoe je met de woorden omgaat, niet alleen de woorden zelf.

6. Ik ben niet mijn lichaam

Sta stil bij je lichaam en benoem wat je voelt, bijvoorbeeld: *"Mijn armen voelen zwaar."*
Herhaal: *"Ik heb een lichaam, maar ik ben meer dan mijn lichaam."*

7. Oog in de storm

Zie jezelf als het oog van een storm. Gedachten en emoties zijn de wervelwind om je heen, maar jij blijft rustig in het midden.

8. De spiegel

Visualiseer een spiegel waarin je je gedachten en gevoelens ziet weerspiegelen. Jij bent niet de spiegelbeelden, maar de spiegel zelf, die alles kan weergeven zonder het vast te houden.

9. Tijdslijn van jezelf

Denk aan jezelf als een persoon met een verleden, heden en toekomst. Jij bent degene die al deze ervaringen draagt, maar je bent niet beperkt tot één moment.

10. Het ruimteschip-perspectief

Visualiseer jezelf in een ruimteschip, kijkend naar de aarde. Vanuit deze afstand worden gedachten en gevoelens minder groot. Jij bent de waarnemer van alles wat er gebeurt.