

## **Bijlage bij Masterclass d.d. 19 januari 2023**

### **Oefening 'opwekken gevoel'**

- Sluit je ogen.
- Denk aan iets vervelends, niet te groot.
- Stap even kort in deze herinnering.
- Voel waar je het voelt.
- Merk je dat je zonder dat je erbij bent, een 'vervelend' gevoel kunt creëren?
- Open je ogen en leid je zelf af door bv de schilderijen te tellen die je ziet in de ruimte en merk op dat het vervelende gevoel weg is. Je gevoel is nu neutraal.
- Sluit opnieuw je ogen.
- Denk nu aan iets super leuks, waar je heel blij/enthousiast van wordt of aan iets/iemand waar je heel veel van houdt.
- Stap in deze herinnering en maak het sterker door bv te luisteren naar de geluiden die erbij horen, maak het beeld meer helder en groter en laat het gevoel die erbij hoort door je hele lijf gaan. Geniet maar even van dit heerlijke gevoel.
- Mag je je ogen weer openen en dit fijne gevoel meenemen voor de rest van je dag ☺

### **Balanstest:**

- Ga lekker staan.
- Laat je armen losjes langs je lichaam hangen.
- Voel hoe je staat en sluit je ogen.
- Optie 1: zeg 'dit is een ja' en voel hoe je naar voren of achteren valt zonder dat je zelf iets hoeft te doen en herhaal dit, maar dan met 'dit is een nee'. Je hebt nu een afspraak gemaakt met je onbewuste.
- Optie 2: zeg 'dit is een ja' en hel zelf een klein beetje naar voren. Doe dit opnieuw, maar dan met 'dit is een nee' en hel een klein beetje naar achteren. Nu heb je een afspraak gemaakt met je onbewuste. Om de afspraak te testen, volg je optie 1.

### **Lichaam recht zetten:**

- Vraag via de balanstest of je lichaam recht staat.
- Krijg je een 'ja', dan ben je klaar met deze oefening ☺.
- Krijg je een 'nee', vraag dan: zet maar recht en laat me stil staan als het klaar is.
- Je onbewuste gaat nu je lichaam recht zetten op de manier zoals het hoort. Het kan zijn dat je een klein beetje wiebelt en als het klaar is, sta je recht.
- Loop een klein beetje heen en weer in de ruimte waar je bent, merk je het verschil?

### **Oefening**

- Bedenk iets kleins wat je graag zou willen veranderen.
- Geef een cijfer tussen de 0 en de 10 aan wat je wil veranderen, waarbij 0 goed is en 10 heel vervelend en schrijf dit op.
- Vraag via de balanstest of je dit kunt veranderen, krijg je een 'ja', dan zeg je 'verander maar en laat me stil staan als het klaar is'. Krijg je een 'nee' vraag dan gesloten vragen via de balanstest, waarbij je erachter komt waarom het nog niet veranderd kan worden.
- Wees hierbij creatief en hoe vaker je deze oefening doet, des te makkelijker het wordt en des te sneller de veranderingen zullen plaatsvinden is mijn ervaring.
- Wanneer je een 'ja' krijgt bij dat de verandering heeft plaatsgevonden, check je opnieuw het cijfer. Is het nu een 0? Kun je het gevoel nog ophalen? Als je de oefening goed hebt gedaan, heeft de verandering plaatsgevonden en is bv het gevoel veranderd.