



VOICE DIALOGUE

Praktijk In-vloed

Tips

Een aantal tips zijn handig voordat we beginnen. We gaan namelijk niet schrijven met een keihard doel, met een verhaal in ons hoofd of met een verhaal wat heel mooi op papier moet staan.

We gaan schrijven om een beetje los te komen van ons hoofd en meer ons hart of ons gevoel te laten spreken.

Ons hoofd is zo geneigd om ons te dicteren, dat we soms vergeten om dingen gewoon lekker te laten gebeuren. Zonder oordeel, zonder bedoelingen of zonder eisen. Juist dan leren we nieuwe paden in ons brein aan te leggen en komt er wat meer ruimte voor verandering. Ook de veranderingen die we zo graag willen, maar waar we steeds in blokkeren.

Schrijf jezelf dus vrij!

Poeh! Nou nou.... denk jij! Hoe onduidelijk kan je zijn?!

En dat begrijp ik heel goed. Maar als je dit aandacht geeft en een aantal keren blijft proberen, dan gaat je pen ineens over het papier...

Dus hier gaan we!



Vorbereiding

- Begin na het lezen van een opdracht direct met schrijven. Niet teveel nadenken... hup, pen op papier en gaan. Vooral lekker snel en niet te netjes.
- Als je blokkeert, herhaal dan het laatste woord of de laatste zin, totdat er weer andere woorden komen (en ik beloof je, die komen uiteindelijk vanzelf) Eneh... blokkeren is heel natuurlijk, want ons brein geeft zichzelf niet zomaar gewonnen.
- Let niet op spelfouten, je handschrift of op grammatica. Het gaat er niet om dat je het goed doet, want niemand kijkt er naar of gaat je een cijfer geven.
- Corrigeer jezelf niet, niets doorstrepen of uitgummen. Dat brengt je naar je hoofd en dat is precies wat we niet willen
- Lees tijdens het schrijven niet terug wat je al hebt geschreven.
- Schrijf het liefst lekker met de hand, dat is toch iets meer natuurlijk dan typen. Ook de beweging helpt je om lekker te krabbelen..... en dat mag!



- Wees eerlijk, schrijf op wat er in je opkomt en laat niets in jezelf zitten.... dat kan best een beetje spannend zijn, maar niemand gaat dit lezen, dit is alleen voor jouw ogen bedoeld.
- Lees na afloop dat wat je hebt geschreven hardop aan jezelf voor. Zo geef je dat wat je hebt geschreven ook een stem. Dit kan van alles in je oproepen en laat dat maar gebeuren.
- Experimenteer hier zelf maar eens mee en zie dit als je eigen onderzoek.
- Houd je niet bezig met het resultaat. Verwacht geen inzicht.
- Censureer jezelf niet.
- Gebruik het liefst papier zonder lijntjes, zodat je je eigen hand kunt volgen. Gebruik ook schrijfgerei dat prettig voor je is.
- Verschillende oefeningen kennen vragen of opsommingen die dienen ter inspiratie. Je hoeft ze dus niet letterlijk te beantwoorden.



Oefening

Brein - dumpen

Schrijf je hoofd leeg

Zet een wekker voor 5 minuten.

Bedenk dat je hoofd over de dag of nacht heen allemaal tabbladen open heeft gezet. Met deze oefening ga je deze stuk voor stuk langs en afsluiten.

Schrijf dus op welke tabbladen er allemaal open staan, zonder dat dit chronologisch, mooi of helder is omschreven.

Gooi je hoofd eens leeg....

Stop na 5 minuten, maar niet eerder. Nodig jezelf uit om te blijven schrijven. Loop je vast? Dan herhaal je het laatste woord net zo lang tot er een nieuwe woord komt.

Heb geduld met jezelf en oefen dit zo vaak als je kunt. Het maakt echt je brein vrij voor nieuwe optie en verandering!





Opdracht

Hoe gaat het me je?

Zet een wekker voor 20 minuten

Deze oefening is bedoeld om te werken met tijd en te leren doorschrijven, daar waar je eigenlijk neigt om te stoppen.

Vul elk van de volgende open zinnen met 10 regels. 10 regels??!!! Ja! 10 regels! Ga net zolang door tot er 10 regels staan. En loop je vast?? Herhaal dan het laatste woord, net zolang tot er een volgend woord komt. Train jezelf om door je eigen blokkades heen te gaan....

Schrijf dus door tot de regels zijn gevuld.

- Op dit moment voel ik me.....
- Ik ben niet blij met.....
- Ik ben blij met.....
- Ik heb nu vooral behoefte aan.....
- Ik kan genieten van.....
- Ik zou meer tijd willen besteden aan.....

Opdracht

Verschillende Ikken Voice Dialogue

Het uitgangspunt van deze methode is dat je als persoon uit meerdere IKKEN bestaat, subpersonen. Voice Dialogue is een methode waarbij je alle kanten van jezelf er mag laten zijn, ook die waar je je eigenlijk voor schaamt of waar je een hekel aan hebt. Je hoeft deze verschillende ikken niet te veranderen, je hoeft ze alleen maar te verwelkomen en te ontdekken wat ze te zeggen hebben.

Hoe meer ikken je van jezelf leert kennen, hoe meer je je bewust bent van hun aanwezigheid. En leer je de spanning ervaren tussen twee verschillende ikken: de ene IK wil winnen, de andere IK wil graag geliefd zijn. Als je deze spanning kunt verdragen, vergroot je je keuzevrijheid om te reageren zoals je wilt reageren.



Jouw bus

De bus:

Met deze techniek van Voice Dialogue ga je het onderzoek aan naar jouw bus. Het metafor van een bus is passend omdat de verschillende passagiers representant staan voor de verschillende subpersonen in jou.

Subpersonen/ subdelen:

We staan er niet altijd bij stil, maar er wegen nogal wat interne 'personages' mee in het nemen van een besluit. En we nemen de hele dag allerlei beslissingen.

Voorbeeld:

Stel je voor dat je graag een cursus wilt doen. Je hebt dan heel wat zaken te overwegen. Wat kost zo'n cursus, hoeveel tijd vraagt het en wanneer, past het bij je toekomst, is het leuk, ga ik ik het ook écht doen? En misschien nog veel meer.

Al deze verschillende onderdelen in jouw afweging kunnen een specifieke 'stem' zijn die jij wel van jezelf kent..... Bijvoorbeeld de criticus en het vrije kind. Je kunt je voorstellen dat deze twee lekker met elkaar kunnen botsen.



Aan het stuur:

Wie zit er uiteindelijk aan het stuur van jouw bus? Is dat het vrije kind? Dan kan je er vanuit gaan dat je waarschijnlijk je bestemming met veel plezier, maar wellicht nooit haalt.

Als jouw criticus aan het stuur zit, dan behaal je waarschijnlijk heel braaf je bestemming op tijd, maar is het de vraag of je er plezier en vreugde aan hebt beleefd.

Voice Dialogue gaat er vanuit dat we allemaal verschillende subpersonen in onszelf hebben en deze allemaal hun eigen gevoelens, gedachten en karakteristieken hebben.

Jouw bewuste zelf/ je hogere zelf:

Het is de kunst om jouw 'bewuste zelf' achter het stuur te zetten. Dit is dat deel van jou dat in contact staat met alle subpersonages, en kiest wie wat te zeggen heeft. Met jouw bewuste zelf kun je bepalen welke stemmen wat te zeggen hebben achter in jouw bus.

En dat is een ontdekkingsstocht. Want we zijn ons lang niet altijd bewust van alle ikken in onszelf.

Het mag beginnen met het ontdekken wie jij vaak achter het stuur hebt zitten, wie er óók in je bus zitten die weinig te zeggen hebben en wie onbewust vaak achter het stuur zit, maar die je eigenlijk graag wat verder achter in de bus wilt hebben zitten.



Opdracht

Primaire Ikken

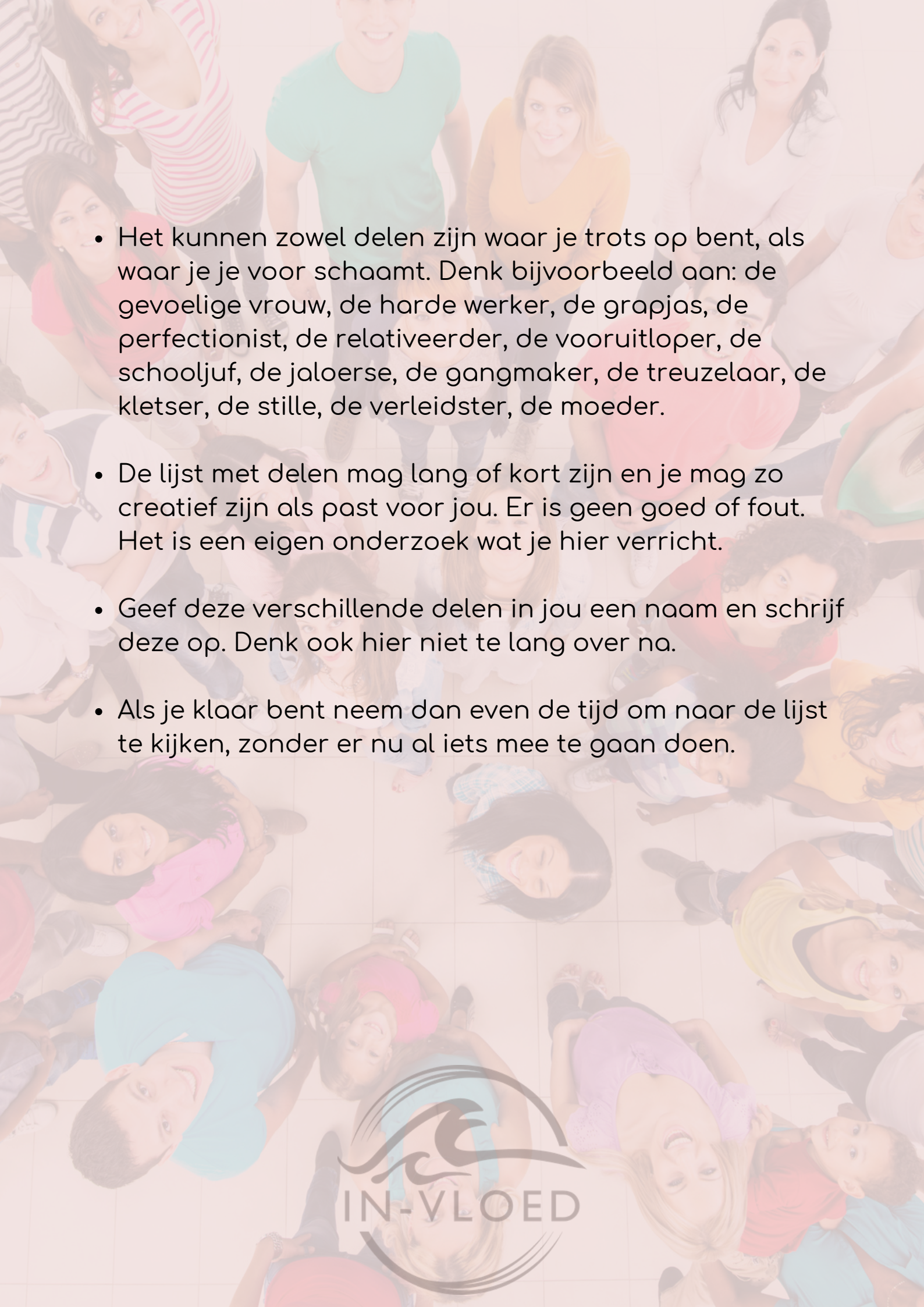
Neem pen en papier voor je. Het liefst papier zonder lijntjes en een pen die lekker in de hand ligt. Voor deze opdracht heb je meerdere kleuren nodig om te kunnen differentiëren.

Neem alle tijd voor deze oefening. Als je het fijn vindt zet je een wekker op 45 minuten, zodat je jezelf dan even een pauze kunt.

Met deze oefening gaan we de verschillende 'personages' ontmoeten die we in onszelf hebben zitten. Dit is geen exacte wetenschap, dus het gaat hier voornamelijk om het ontmoeten van de verschillende kanten van jezelf. Blijf dus dichtbij je eigen antwoorden en laat je niet teveel afleiden door eigen oordelen.

- Begin met het opschrijven van jouw verschillende subpersonages (types, delen) die jij van jezelf herkent. Dat personage waarover anderen zeggen: 'Oh ja, dat is typisch jij'. Of: 'Voor dat-en-dat moeten we echt bij haar zijn'.



- 
- Het kunnen zowel delen zijn waar je trots op bent, als waar je je voor schaamt. Denk bijvoorbeeld aan: de gevoelige vrouw, de harde werker, de grapjas, de perfectionist, de relativeerder, de vooruitloper, de schooljuf, de jaloerse, de gangmaker, de treuzelaar, de kletser, de stille, de verleidster, de moeder.
 - De lijst met delen mag lang of kort zijn en je mag zo creatief zijn als past voor jou. Er is geen goed of fout. Het is een eigen onderzoek wat je hier verricht.
 - Geef deze verschillende delen in jou een naam en schrijf deze op. Denk ook hier niet te lang over na.
 - Als je klaar bent neem dan even de tijd om naar de lijst te kijken, zonder er nu al iets mee te gaan doen.





Opdracht

Verborgen Ikken

- Schrijf vervolgens personages op die ver van jouw primaire manier van reageren staan. Ze zitten niet achter het stuur van jouw metaforische bus.
- Je kunt dan denken aan eigenschappen die je bewondert bij anderen en die jij ook wel meer zou willen hebben: de femme-fatale, de doortastende, de laissez-faire, de flierefluiter, de creatieveling, de verzorgende.
- Je kunt ook denken aan eigenschappen waaraan je je ergert bij anderen en waarvan je blij bent dat dat niet jouw primaire eigenschappen zijn: het verwend meisjes-meisje, de fantast, de luiaard, de zweverige, de wildebras, de geld-uitgever, de gierigaard, de moraalridder.



Opdracht

Bewuste zelf

Je hebt nu een lijstje met primaire en met verborgen ikken.

- Hoe was het om deze lijstjes te maken?
- Wat is je opgevallen?
- Wat valt je op als je naar deze lijstjes kijkt?
- Naar welke ikken ben jij nieuwsgierig?
- Welke ken je veel te goed en heb je wellicht zelfs best last van?
- Welke heb je (her) ontdekt en wil je meer verwelkomen?

Neem tijd voor jezelf om stil te staan bij deze lijstjes omdat je in het reflecteren je eigenlijk bewuste zelf steeds sterker maakt.



Opdracht

Bedank speech

- Kies één van jouw primaire ikken uit de eerste oefening die een grote staat van dienst heeft, maar die wel een stapje terug mag doen. Je hebt hem niet meer zo nodig op de voorgrond.
- Stel je dan voor dat JIJ een bedrijf bent waar allerlei werknemers (de verschillende IKKEN) werken.
- De primaire IK die je hebt gekozen krijgt een andere functie binnen het bedrijf. Je hebt een andere plek gevonden voor hem in jouw innerlijke bedrijf, waar hij nog meer tot zijn recht zal komen en constructief kan bijdragen aan het bedrijf: aan jouw leven. Jij schrijft zijn BedankSpeech. Je wilt hem bedanken voor wat hij allemaal voor jou heeft gedaan. Wat heeft deze IK bereikt voor jou? Waar ben je hem dankbaar voor? En om welke kwaliteiten gaat hij gewaardeerd worden op zijn nieuwe plek? En wanneer denk je dat deze IK heel graag nog op zijn huidige plek zijn diensten wil komen verlenen, gewoon omdat hij dat nou eenmaal gewend is, maar heb jij hem daar echt niet meer bij nodig?



Opdracht

De uitdaging

- Maak een lijstje met uitdagingen of dilemma's waar jij voor staat. Of denk in termen van verlangens. Waar verlang jij naar?
- Denk bijvoorbeeld aan dingen die jij wel wilt, maar niet doet. Bijvoorbeeld: gezonder leven, meer sporten. Of dingen die je niet wilt, maar wel doet. Bijvoorbeeld: te veel piekeren. Of dingen waarbij je twijfelt: Wel of niet die nieuwe baan? Wel of niet verhuizen?
- We nemen hier een paar minuten voor. Wees niet bang voor herhaling. Maak een lijst en schrijf alles op waar je nu aan denkt, groot of klein.
- Met welke uitdaging/welk verlangen wil je de oefening doen? Kies er eentje uit en schrijf op een nieuwe pagina deze uitdaging in het midden (als vraag, of in steekwoorden).
- Welke personages uit jouw lijstjes tot nu toe hebben met dit thema te maken? Denk aan de voorstanders en de tegenstanders, de ja-zeggers en de nee-zeggers, de schreeuwers maar ook de ikken die stil in een hoekje zitten te wachten tot ze hun mening mogen geven.



- Schrijf minimaal 7 ikken op je vel, gebruik je hele pagina. Je hoeft nog niet te weten wat deze ikken vinden, of te weten wat ze precies met dit vraagstuk te maken hebben.

Het gesprek

Nu ga je in gesprek met 2 ikken. Van welke 2 ikken ben jij benieuwd naar wat ze te zeggen hebben? Misschien die ene die juist hard schreeuwt en die ene die heel stilletjes in een hoekje zit te wachten? Of die 2 die zo duidelijk andere belangen hebben? Of die 2 die jou verbazen dat ze op het vel staan? Kies er 2 uit. Denk er niet te lang over na.

Pak dan 3 kleuren pennen:

Kleur 1 staat voor personage 1.

Kleur 2 staat voor personage 2.

Kleur 3 staat voor jouw Intuïtieve Zelf.

Schrijf in hun eigen kleur op wie ze zijn:



Geef het woord aan je bewuste zelf

- Hij mag jou vertellen wat hem is opgevallen. Wat zou hij jou adviseren in deze kwestie? Wat wil hij graag dat jij weet over deze personages? En over jouw uitdaging? Welke eerste stap zou jij kunnen zetten bij deze uitdaging? Tot welk inzicht is jouw Intuïtieve Zelf gekomen na dit gesprek?
- Misschien wil hij je nog iets heel anders vertellen, iets wat niet uit het gesprek naar voren is gekomen, maar wat wel belangrijk is? Hij is tenslotte alwetend.



Je verborgen Ikken

- Uit het lijstje van jouw verstoten en verborgen ikken, welke daarvan zou je de komende weken meer willen zien? Kies er één. Schrijf een karakterschets over dit personage door de volgende zin af te maken “Als mijn innerlijke [cowboy/durfal/gangmaker/...] de leiding krijgt...” Hoe gaat dit personage om met problemen? Hoe is hij in relaties? Wat zou hij gaan doen de komende weken? Heeft hij zin om met een bezem door je leven te gaan? Zo ja, wat zou hij als eerste aanpakken? Welke keuzes maakt hij? Schrijf alles op. En wie weet... ga je in de weken daarna een dagje als durfal, femme-fatale of gangmaker door het leven?
- Lees je karakterschets hardop voor aan jezelf, lees daarna je lijstje met verborgen ikken voor. Kies daarna zelf uit jouw lijstje over wie jij nóg een karakterschets gaat schrijven.
- En neem je de uitdaging aan om ook aan deze IK voor even de leiding te geven...?



opdracht

Lieve kleine ik

Met deze oefening gaan we in contact proberen te komen met ons kleine kind in onszelf. We hebben als kind van allerlei herinneringen opgeslagen en gebeurtenissen die indruk hebben gemaakt. Daar kunnen we als volwassene nu van alles van vinden. Daarmee kunnen we ons eigen kind wat te kort doen.

Als kind gaan de dingen niet zoals wij dat als volwassenen doen en waarnemen. Als kind heb je je hele eigen wereld met je eigen gevoelens, waarheden en conclusies. We gaan nu dus niet met dit deel van onszelf in discussie, maar het kindje juist uitnodigen om ons te vertellen wat er allemaal van binnen gebeurd.

Er zijn geen goede antwoorden, geen slechte herinneringen, geen gevoelens die te groot of te klein zijn.

Als kind is alles waarachtig en belangrijk.



We gaan dus met ons volwassen zelf in gesprek met de kleine uk die er ook nog steeds ergens is.

Hij/ zij mag wat tevoorschijn komen. Net als kleine kinderen die je nu in je volwassen leven tegen komt die je op een speelse manier uit te nodigen hebt. Je hebt er naast te gaan zitten tekenen, om aan te sluiten bij de beleefwereld van het kind in jou.

Start je wekker met 15 minuten.

We beginnen met een brief vanuit je volwassen perspectief. Gebruik onderstaande vragen om je daarin te ondersteunen.

- Wat zou jij met jezelf ondernemen om het contact te starten?
- Ga je naast jouw kindje zitten?
- Neem je hem/ haar op schoot?
- Moet hij/ zij nog uit de boom komen of achter het gordijn vandaan?
- Stel je maar voor wat jouw kind nodig heeft om met jou in gesprek te gaan.
- Wat wil je het kind in jou vragen?
- Waar ben je nieuwsgierig naar?
- Waar verwonder je je over?
- Welke kwaliteiten zie je in dit mooie kind?
- Wat doet of laat hij/zij en wat valt je daarin op?



Neem dan even de tijd om los te komen van je brief. Pak een kop thee of glas water en geef jezelf een korte pauze.

Lees vervolgens deze brief aan jou interne kind hardop voor aan jezelf.

Wat valt je op en wat maakt dit los?

Zet vervolgens opnieuw je wekker voor 15 minuten.

Dit keer mag het kind in jou een brief schrijven aan jouw volwassen zelf.

Gebruik onderstaande vragen/ mogelijkheden om je op weg te helpen.

- Lieve volwassen ik....
- Jouw brief doet dit met mij.....
- Wat ik leuk vind is....
- Wat ik stom vind is....
- Ik voel mij...
- Ik wens dat...
- Ik heb behoefte aan...
- Kan je mij vertellen hoe werkt?
- Ik wil graag.....



Rond deze opdracht vervolgens ook af en neem even tijd voor jezelf.

Kom terug en lees ook deze brief hardop voor aan jezelf.

Wat doet dit met je?

Komt er iets los en wat valt je op?

Wat ben je te weten gekomen over jezelf?



Psychosociale therapie & Familieopstellingen

IN-VLOED

Wil je meer over mij weten of verder aan
de slag met thema's, dilemma's,
uitdagingen of vragen?

Voel je welkom!

Manon Huisman

Psychosociaal therapeut



Marshallstraat 32, Zetten



06 44 37 39 88



info@in-vloed.nl



www.in-vloed.nl



www.in-vloed.nl