

**SVC Congres Vitaliteit en zelfcoaching**

**Datum: 18-9-2009**

**Workshop: Energie in Beeld**

**Gegeven door: Nienke Binkhorst – Coach-Inn**

Deze oefening bestaat uit 2 delen:

- A) een visualisatie
- B) een opstelling

Ad. A) Visualisatie

Lees de onderstaande tekst langzaam voor

- 1) Sluit je ogen, adem een paar keer diep en ga met je aandacht naar binnen
- 2) Word je bewust van je energieveld, aura of uitstraling om je heen
- 3) Op welke afstand is de rand van jouw energieveld. Onderzoek dit voor en achter, onder en boven, links en rechts.
- 4) Word je bewust van de plek die jouw fysieke lichaam inneemt in jouw energieveld en hoe deze positie voor je voelt
- 5) Ga met je aandacht naar de rand van jouw energieveld, aura of uitstraling. Scan deze helemaal rondom. Ervaar je jouw aurarand als gesloten of open, licht of zwaar, dik of dun, glad of gekarteld, gelijkmatig of afwisselend. Hoe is het voor jou om in contact te zijn met jouw aurarand
- 6) Word je bewust van de opvulling van jouw energieveld. Is deze leeg of gevuld, luchtig of compact, gekleurd of zwart-wit
- 7) Dan projecteer je als het ware jouw energieveld voor je op een innerlijk supersonisch multimediascherm, zodat je jouw energieveld kunt zien, horen, voelen, ruiken, proeven terwijl je zelf op een afstand observeert
- 8) Stel je voor dat jouw energieveld een soort ballon is met aan de bovenzijde een opening. Laat in gedachten jouw energieveld helemaal vol lopen met energie in de vorm van water, knoop jouw energieveld (de gevisualiseerde ballon) aan de bovenzijde dicht en neem op een afstand waar, op welke plek of plekken water uit jouw energieveld lekt. Vergeet niet dat jouw energieveld drie dimensionaal is, dus verricht je onderzoek zowel voor als achter; onder en boven, links en rechts. Heb over je waarneming geen oordeel, constateer alleen dat het zo is.
- 9) Verplaats je aandacht naar één van de lekken die voor jou het meest opvallend is.
- 10) In wat voor situatie of situaties is dit lek het meest prominent aanwezig
- 11) Ben je in die situaties alleen of zijn er anderen bij (zo ja, wie?)
- 12) Lekt jouw energie weg doordat je de energie zelf wegduwt uit jouw energieveld of is er iets of iemand die de energie bij jouw wegzuigt
- 13) In welke levensfase is deze energielek ontstaan
- 14) Wat hoopte je te ontvangen en/of te geven in ruil voor deze energielek
- 15) Hoeveel energie heeft je dit gekost en hoeveel energie heeft je dit opgeleverd
- 16) Onderzoek of er nog andere dingen voor je zijn in jouw aura of op de plek van het energielek, die belangrijk zijn om te registreren
- 17) Kom met je aandacht terug in de ruimte
- 18) Teken in vijf minuten datgene wat je waargenomen hebt
- 19) Wat is voor jou het meest belangrijk dat je waargenomen hebt en waar zou je met een kleine opstelling (2 elementen) meer inzicht in willen krijgen?

Ad. B. Opstelling

- 1) Maak twee- of drietallen
- 2) Bij een tweetal maak je een opstelling, waarbij jij als vraagsteller voor jezelf staat en de ander representeert datgene in de tekening waar je meer inzicht in wilt krijgen
- 3) Bij een drietal maak je een opstelling, waarbij je een representant kiest voor jezelf en een representant kiest voor datgene in de tekening waar je meer inzicht in wilt krijgen
- 4) Plaats de representant van "datgene waar je meer inzicht in wilt krijgen" in de ruimte
- 5) Geef deze representant even de tijd om waar te nemen hoe het is op deze plek
- 6) De vraagsteller ondervraagt de representant naar fysieke, emotionele, mentale en eventueel spirituele ervaringen op deze plek
- 7) Dan stelt de vraagsteller of de representant van de vraagsteller zich in de ruimte op ten opzichte van de representant van "datgene waar je meer inzicht in wilt krijgen"
- 8) Beiden nemen waar hoe het is om op deze positie te staan en hoe zij de onderlinge relatie ervaren
- 9) Wissel deze ervaringen uit
- 10) Doorgaans ervaart één van beiden (of allebei) dat deze positie niet prettig is. Dat wil zeggen dat er aan één of meer van de systeemvoorwaarden niet voldaan wordt:
  - er is plek voor iedereen
  - de feitelijke rangorde wordt gerespecteerd
  - er is sprake van een balans van geven en nemen
- 11) Probeer om door middel van positiewijzigingen of het uitspreken van verlossende teksten (bijvoorbeeld ik zie je staan, jij bent de oudste – ik ben de jongste, jij bent de ouder – ik het kind, jij bent leidinggevende – ik ben de medewerker, ik geef je de last terug, ik neem mijn verantwoordelijkheid) voor beiden een prettig evenwicht te bereiken
- 12) Blijf als vraagsteller steeds bewust van de stappen die er in de opstelling plaatsvinden en welk effect deze hebben op jezelf en de ander
- 13) Als beiden een prettige plek gevonden hebben en er rust in het systeem is, dan maakt de vraagsteller een innerlijke foto (mocht deze in het geval dat er in drietallen gewerkt worden, nog niet in de opstelling staan, dan neemt de vraagsteller de positie van zijn of haar representant in de opstelling in)
- 14) De vraagsteller ontslaat de representanten uit hun rol
- 15) De vraagsteller maakt eventueel voor zichzelf wat aantekeningen
- 16) De kunst is om bij het gevoel te blijven en niet direct in hoofdgesprekken of evaluaties terecht te komen.