

Oefening: Het donkere blik uit het verleden, en de lichte verf in het hier en nu

Stel dat alles wat je hebt meegemaakt in je leven in een pot verf zit op je schoot. Wat is dan de kleur van die verf? Is hij stralend wit, of juist zwart van alle moeilijke dingen die je hebt meegemaakt?

Je kunt blijven kijken naar de verf en balen dat de kleur zo donker is. Maar de kleur uit het verleden zal niet veranderen. Je kunt wel in het hier en nu andere, lichtere verf toevoegen, en het donkere verleden mengen met lichte kleuren uit het hier en nu. De vraag is nu: wat kun je vandaag doen om je leven wat lichter te kleuren?

Kun je een probleem of worsteling noemen, met oorzaken uit het verleden? Wat is jouw donkere verf, en wat doe je in het hier en nu om wat lichte verf toe te voegen?

Probleem of worsteling:	Wat doe ik in het hier en nu om wat lichte verf toe te voegen?
Vervelende ervaringen uit het verleden die dit probleem veroorzaakt of versterkt hebben:	Wat zou ik nog meer kunnen bedenken aan extra nieuwe oefeningen?