

## **Oefening: Verbinding maken**

Een schitterende perspectief-oefening, bedoeld voor tijdens een groepstraining  
Neem ruim de tijd (bij mij duurt deze relatief kort beschreven oefening 5 tot 8 minuten!),  
en voer hem rustig en langzaam uit, dus niet te snel praten, met veel stiltes.

*Sta allemaal op en word je bewust van je omgeving.*

*Kijk naar het licht uit de lampen en van buiten, naar de muren en de vloer waarop je staat.*

*Word je bewust van je ademhaling, en haal bewust een paar keer diep adem.*

*Kijk elkaar nu in de ogen.*

*Zoek één voor één naar de ogen van een andere deelnemer, maak contact met kijk elkaar aan.*

*En zoek vervolgens weer contact met iemand anders.  
Maak oogcontact met elkaar.*

*En haal adem.*

*Kijk elkaar in de ogen, en beseft dat de persoon die je aankijkt een verleden heeft, net als jij.*

*Kijk en beseft dat deze persoon waarschijnlijk een keer helemaal los is gegaan tijdens een feest, dronken is geworden, of verliefd.*

*En haal adem.*

*Beseft dat de persoon die je nu aankijkt ooit gekwetst is geweest, iemand verloren heeft, of eenzaam is geweest.*

*Kijk elkaar aan en bedenk dat je waarschijnlijk een aantal waarden deelt met deze persoon, zoals vriendelijkheid, compassie, liefde of vriendschap.*

*En haal adem.*

*Kijk elkaar aan en ervaar dat we allemaal in dezelfde ruimte staan, dat we dezelfde lucht inademen, en dat we allemaal in verbinding staan met elkaar.*

*Neem de tijd om dat te beseffen.*

*Haal adem, en richt je nu weer op jezelf, je lijf en de omgeving om je heen. Ga rustig zitten en neem even een moment van bezinning.*

Uiteraard kun je deze oefening vervolgens nabespreken, mensen zullen ongetwijfeld bijzondere dingen hebben ervaren.